

# einSatz

impulse für sport und glaube

**4**  
**2024**

Nr. 177



## Schnellkraft

David Siegel (Seite 8)

**Absprung in ein  
neues Leben**

Vorstellung (Seite 30)

**Kinder- und Jugend-  
sport bei SRS**

Sportandacht (Seite 20)

**Reaktions-  
zeiten**

### Herausgeber:

SRS e.V., Im Sportzentrum 2  
57610 Altenkirchen  
Telefon: 02681 941-150  
Fax: 02681 941-151  
E-Mail: info@srsonline.de  
Internet: www.srsonline.de

### Telefonzeiten:

Mo bis Fr: 10:30–12:30 Uhr  
Mo, Di und Do: 14:30–16:30 Uhr

### Spendenkonto SRS:

Westerwald Bank eG  
IBAN: DE84 5739 1800 0070 0834 77  
BIC: GENODE33WWW

### Spendenkonto NL-Stiftung:

Westerwald Bank eG  
IBAN: DE96 5739 1800 0070 7898 09  
(Verwendungszweck: Sportmission)  
BIC: GENODE33WWW

### Vorstand:

- Frank Schellenberger
- Daniel Mannweiler

### Aufsichtsrat:

- Markus Grutzeck · Lysann Haase
- Matthias Ruf · Erwin Schwindt
- Sabine Stede · Florian Vieth
- Dr. Markus Wagner

### Sportarten:

- Actionsports (Bike, Climb, Skate, Snow, Surf) · Baseball
- Fußball Herren · Fußball Altherren
- Fußball Frauen · Fußball mit Vision
- Handball · Leichtathletik
- Motorsport · Motorrad
- Motorrad Racing · Motorrad Trial
- Pferdesport · Physio · Roundnet
- Tanzen (YoungPower, Modern/Jazz)
- Tischtennis · Turnen · Volleyball
- Wintersport · 45/55plus

### einSatz – SRS-Nachrichtenmagazin

wird Freunden und Förderern sowie Mitarbeitern und Mitgliedern als Dank für ihre Unterstützung zugesandt und außerdem kostenfrei weitergegeben.

### Redaktion:

- Daniel Mannweiler (SRS Vorstandsvorsitzender / verantwortlich im Sinne des deutschen Presserechts)
- Heiko Bemsel (SRS Kinder- und Jugendsport)
- Andrea Jenzer (SRS Öffentlichkeitsarbeit)
- Bernd Krauß (Bereichsleiter SRSverwaltung)
- Patrick Rahmede (SRS Öffentlichkeitsarbeit)
- Andrea Schieweck (SRS Öffentlichkeitsarbeit)
- Florian Schreiter (SRS Bereichsleiter Sportarten)
- Anne Schumacher (SRS Öffentlichkeitsarbeit)
- Alex Zöller (SRS Öffentlichkeitsarbeit)

### Erscheinungsweise:

4 x jährlich, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten, gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

### Layout und Computersatz:

LATSCH MEDIEN  
agentur für kommunikation

### Bildnachweis:

- picture alliance (16 Bilder)
- SvenSimon | Frank Hoermann (Titel)
- dpa | Robert Michael (2)
- Kyodo (5)
- sampics / Stefan Matzke (8)
- Foto Huebner (9+35)
- Hans Rauchensteiner (10)
- Tadeusz Mieczynski / EXPA / pict (11)
- JFK / EXPA / picturedesk.com | JFK (12)
- dpa | Daniel Karmann (13)
- Johann Groder / EXPA / picturede (16)
- Laci Perenyi (20)
- DPPI media | Andre Weening (21)
- Eibner-Pressefoto | Memmler (23)
- ANP | Vincent Jannink (24)
- empics | Joe Giddens (27)
- Energiestifter (42+43)
- freepik (18)
- pixabay (28)
- Shift (36+37)
- alle weiteren: SRS und privat



Georg Fleischhauer und Johannes Lochner

# Der 5-Sekunden-Push.

Francesco Friedrich, Laura Nolte oder Johannes Lochner sind als Olympiasieger und Weltmeister aus dem Bobsport bekannt. Ihre Gesichter kennt man, weil sie den Medien Rede und Antwort stehen. Ihre Steuerkünste sind beeindruckend, doch diese wären ohne eine gute Startzeit nicht viel wert. Fleischhauer, Burkhardt, Buckwitz und Co. heißen diejenigen, die die Grundlage des Erfolgs legen. Es sind Schnellkraft-Athleten, die in den ersten fünf bis sechs Sekunden nach dem Startkommando einfach nur Vollgas geben. Danach springen sie hinten in den Schlitten, ducken sich weg und jagen im Vertrauen auf den Piloten mit 150 km/h blind den Eiskanal hinunter. Sie können dann nichts mehr ausrichten, müssen Steilkurven und Schikanen aushalten, in denen die Beschleunigung kurzzeitig 5 g (fünffache Erdbeschleunigung) erreichen kann und den Mitfahrern alles abverlangt.

## Georg Fleischhauer, Anschieber im 2022er Olympiagold-Bob von Johannes Lochner erklärt:

„Die meisten Leute wissen gar nicht, wie unsere Aufgabe als Anschieber genau aussieht und welchen Anteil wir an allem haben. Also auch nicht, wie unangenehm das sein kann, hinten im Schlitten zu sitzen und nichts zu sehen. Das über eine ganze Saison aushalten zu müssen, ist ein harter Job. Da freut man sich über die Wertschätzung.“ \*

## „Da freut man sich über die Wertschätzung“:

Auch in der Sportmission gibt es die Piloten, die gut sichtbar und stets gefragt sind. Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die nur selten sichtbar sind und Sportmission im Verborgenen unterstützen. DANKE, dass ihr Sportmission durch euren Push auf Geschwindigkeit bringt. DANKE für euer oft blindes Vertrauen in Steilkurven und schwierigen Passagen. DANKE, dass ihr uns auch so manchen Fahrfehler verzeiht.



# Den Sprung wagen.

Schnellkraft ist ein Schlüssel, nicht nur im Sport, sondern auch auf deinem Glaubensweg. Herzlich willkommen zur neuen einSatz-Ausgabe.

Der Weitspringer Markus Rehm zeigt uns, wie er Herausforderungen gemeistert hat. Seine vier Goldmedaillen bei den letzten vier Paralympischen Spielen erinnern uns daran, dass ein Sprung ins Ungewisse ein Schritt in ein neues Leben sein kann. Wie reagierst du, wenn das Leben dich vor neue Herausforderungen stellt? Lass uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir in diesen Momenten auf die Impulse Gottes hören können.



David Siegel gibt uns Einblicke in die Welt der Profi-Skispringer und dem Sprung vom Schanzenrand. Ein Athlet vertraut seinem Trainer zu einem sicheren Sprung – noch mehr dürfen wir auf die Führung Gottes vertrauen, der deinen Weg leiten möchte.

In unserem Bericht zur erfolgreichen Social Media Kampagne von UNBOUND SRSactionsports erfährst du, wie wir Menschen bewegen und inspirieren wollen, aktiv zu werden – im Sport und im Glauben.

Außerdem findest du wertvolle Tipps vom Physiotherapeuten zum Schnellkrafttraining und eine Sportandacht, die dir helfen wird, deine eigene Schnellkraft zu entdecken und zu stärken.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir auf eine ermutigende Reise zu gehen!

**Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Psalm 18,30b**

In diesem Sinne: Wage den Sprung.

Dein

Daniel Mannweiler  
Vorstandsvorsitzender SRS e.V.

-  02681 941-150
-  dmannweiler@srsonline.de
-  danielmannweiler



- + WIRTSCHAFTSPRÜFUNG
- + STEUERBERATUNG
- + RECHTSBERATUNG
- + UNTERNEHMENSBERATUNG

### AUS FÜNF MACH EINS

Fünf Unternehmen, vier Unternehmensschwerpunkte, vier Standorte, über 100 Mitarbeitende, ein breites Leistungsportfolio, viel Know-how und eine Menge Ideen. Wir haben Leistungen und Wissen unserer fünf Unternehmen gebündelt und unsere Mitarbeitenden an allen Standorten in einen Prozess integriert, an dessen Ende nun eine einheitliche Unternehmensgruppe für noch mehr Leistungsstärke und Qualität steht.

Ein starkes Unternehmen mit einem außergewöhnlichen Team.

**Wir bieten Ihnen Steuerberatungs-, Wirtschaftsprüfungs-, Unternehmensberatungs- und Rechtsberatungsleistungen aus einer Hand.**

Wir sind Kooperationspartner



**Zentralruf:** Tel. +49 (0) 6461 7003-0 | [info@jundp-gruppe.de](mailto:info@jundp-gruppe.de) | [www.jundp-gruppe.de](http://www.jundp-gruppe.de)

**thomas** Gebäudereinigung

**thomas** Gebäudedienste

## Unsere Glanzleistungen

Mit unserem tiptop Rundum-Paket leisten wir glänzende Arbeit:



Unterhaltsreinigung



Industriereinigung



Glasreinigung



Baureinigung



Mehr zu unseren  
**Glanzleistungen**

Folge uns  
tiptop group





## „Ich lasse mich nicht behindern“,

... das ist bis heute das Motto von Marcus Rehm. Als 14-jähriger verlor er durch einen Wakeboard-Unfall sein rechtes Bein unterhalb des Knies und lebt seitdem mit einer Prothese. Die schwierige Zeit nach der Amputation überwand er durch seine Liebe zu Sport und Bewegung. So stand er im Sommer 2004, ein Jahr nach dem Unfall, wieder auf dem Wakeboard, jetzt mit einer wasserfesten Prothese. 2005 wurde er sogar Deutscher Vize-Jugendmeister im Wakeboarden.

Das war der Startschuss zu einer beeindruckenden Profisportkarriere in der Leichtathletik. Aktuell ist der 36-jährige vierfache Goldmedaillengewinner bei den Paralympics im Weitsprung (2012 bis 2024). Mit 8,72 m hält er den Weltrekord und wurde 2020 als Para-Sportler des Jahrzehnts geehrt.

Zu seinem Motto, sich nicht behindern zu lassen, passt auch sein gestecktes Ziel, sich im Wettkampf mit nicht behinderten Sportlern zu messen. So trat Marcus Rehm 2014 bei den Deutschen Meisterschaften im Weitsprung an und ließ alle nichtbehinderten Konkurrenten hinter sich. Das wiederum löste biomechanische Untersuchungen und Diskussionen aus, ob er durch seine Prothese einen unerlaubten Vorteil hatte. Die Untersuchungen legten das nahe, konnten es aber nicht mit absoluter Sicherheit belegen. Er durfte seinen Deutschen Meistertitel behalten. Es wurde aber entschieden, dass ab 2015 behinderte und nichtbehinderte Sportler im gleichen Wettkampf an den Start gehen dürfen, aber getrennt bewertet werden. Bis heute wird die Schnellkraft einer Prothese als unerlaubter Vorteil ausgelegt.



# Social Media

## – Chance für die Mission?!

### Ein Blick hinter die Kulissen des Social-Media Projektes „ROOTED“ von UNBOUND.

ROOTED. Fünf Enduro Racer sprechen in der Serie „ROOTED“ darüber, was sie als Menschen prägt und auf der Strecke begleitet.

Die Veröffentlichung der Serie fand im November 2024 über einen Zeitraum von drei Wochen auf Instagram sowie YouTube (Shorts) statt. Eine Woche nach Veröffentlichung der letzten Folge beträgt die Reichweite über 68 TSD Klicks auf Instagram, sowie mehr als 2.300 Aufrufe auf YouTube und ist damit das Projekt mit der größten digitalen Reichweite von UNBOUND (Stand 4.12.2024). Wir stellen Tabea Klein, Leitung von UNBOUND, einige Fragen zu dem Projekt.

#### Was macht dieses Projekt für dich so besonders?

Ich bin begeistert von dem Projekt, weil ich durchweg Gottes Führung erlebt habe, seit ich 2024



#### Intro (YouTube)

ROOTED. Fünf Enduro Racer sprechen in der Serie „ROOTED“ darüber, was sie als Menschen prägt und auf der Strecke begleitet. In der ersten Folge stellen wir ihnen jedoch zunächst eine sehr wichtige Frage: „Wenn du ein Fahrrad-Teil wärest, welches wärest du?“ #enduro #mtb #racing #rooted #RideWithPurpose #believe #liveunbound #identität #allglorytogod

auf dem Willow Kongress von Patrick Todjera's Studie gehört hatte. Diese Studie besagt, dass junge Erwachsene und Jugendliche über Instagram zum christlichen Glauben finden. Also habe ich Augen und Ohren offengehalten, um so ein digitales Projekt bei UNBOUND durchzuführen. Actionsportler und unsere Community nutzen Instagram sehr viel, weshalb wir meiner Ansicht nach diese Chance nutzen sollten. Im September 2024 stand die Enduro Weltmeisterschaft in Italien an, bei der Micha Stücher (hauptamtlicher SRS-Mitarbeiter im Bike Team) im Betreuer team der deutschen Delegation war. Es eröffnete sich



**Texi** spricht über mentale Herausforderungen in der Rennvorbereitung und wie ihm seine „Base“ hilft, damit umzugehen.



**Silja** spricht über die Deutsche Meisterschaft 2024 und was sie trotz Krankheit durch den Wettkampftag getragen hat.



**Elias** erzählt, welches Mindset hilft, um gerade am Anfang mit nicht zu viel Druck in Rennen zu starten.

„Wie ihr nun angenommen habt den Herrn Christus Jesus, so lebt auch in ihm, verwurzelt und gegründet in ihm und fest im Glauben, wie ihr gelehrt worden seid, und voller Dankbarkeit.“

Kolosser 2, 6-7

sport.

die Möglichkeit, neben dem Renngeschehen ein Video-Projekt mit fünf christlichen Enduro Racern aufzunehmen. Nach einem intensiven Austausch beschlossen wir „wenn schon, dann richtig“ und haben finanzielle und zeitliche Ressourcen freigesetzt, um qualitativ hochwertige Videos zu produzieren. Ganz nach dem Motto: „100% Heiliger Geist + 100% Professionalität.“ Was Gott damit am Ende macht und wer angesprochen wird, haben wir nicht in der Hand. Wohl aber, dass wir beste Qualität abliefern. Insgesamt liefen in dem Projekt sehr viele Fäden der letzten Jahre zusammen, weshalb es so ein Privileg war, das Projekt mitzugestalten.

#### Wer war an dem Projekt beteiligt und worauf habt ihr besonders geachtet?

Neben den fünf Racern bestand das Team aus Personen mit verschiedenen Kompetenzen, die Teil der Szene sind und dadurch den Content ansprechend, spannend und zielgruppengerecht entwickeln konnten. Der Herzschlag der Szene sollte getroffen werden. Gezielte Inhalte, klares Projektmanagement, ein realistischer Zeitplan, enge Kommunikation und Feedbackschleifen zwischen allen Beteiligten waren gefordert. Insgesamt waren mehr als elf

Personen beteiligt, darunter: die fünf Racer, Projektmanager, Designer, Interviewer, Videographer, Social Media Manager sowie noch eine externe Organisation, mit der wir eine Collaboration eingingen.

#### Wird es weitere digitale Projekte geben?

Die gemachten Erfahrungen und Rückmeldungen sind so genial, dass wir auch 2025 darin investieren möchten. Dafür kannst du uns gerne mit einer zweckgebundenen Spende „UNBOUND“ unterstützen.

#### Welche Tipps hättest du, wenn jemand ein ähnliches Projekt starten möchte?

1. Wenn deine Zielgruppe Social Media nutzt – sieh das als Chance, nicht als Nachteil.
2. Ist es der richtige Zeitpunkt und ist der Inhalt ansprechend für deine Zielgruppe?
3. Qualität darf auch etwas kosten. Gott liebt kreative Projekte.
4. Kommunikation ist wichtig. Stelle ein Team von Experten zusammen.
5. Mach dir nicht zu viele Gedanken über „Klicks.“ Du kannst den Algorithmus der Plattformen nur bedingt beeinflussen.

Tabea Klein  
SRSACTIONSsports



**Daniel** erzählt, wie er lernen musste, loszulassen und nicht immer alles mit dem Verstand erklären zu wollen.



**Marleen** spricht über ihren Umgang mit Niederlagen und Leistungsdruck.



**Instagram**  
we\_live\_unbound  
Veröffentlichung der Clips auf Instagram

# David Siegel

## – Absprung in ein neues Leben.

**David Siegel wurde 1996 im Schwarzwald geboren. Schon als Fünfjähriger wagte David die ersten kleineren Sprünge. Mit 16 Jahren wechselte er ins Profilager und wurde 2016 Juniorenweltmeister im Einzel und der Mannschaft. Seinen ersten Weltcupsieg feierte er mit der Mannschaft 2019 im polnischen Zakopane. Bei diesem Wettkampf zog sich der zweifache Deutsche Meister eine schwere Knieverletzung zu, die ihn 19 Monate außer Gefecht setzte. In dieser Zeit lernte er durch seine jetzige Frau Jesus Christus kennen. Bei seinem sportlichen Comeback im August 2020 konnte er direkt Weltcup-Punkte sammeln. Seinen weitesten Flug landete er 2022 in Oberstdorf mit 201 m. Der heutige Bundespolizist musste seine Karriere im März 2023 beenden und durfte im Anschluss ganz anders durchstarten als erwartet.**

### Die Kunst des Skispringens

Mit Schnellkraft bewegt man den Körper oder einen Gegenstand so schnell wie möglich in eine bestimmte Richtung. Skispringer sind nicht auf Maximalkraft aus und wollen keine 200kg auf der Beinpresse erreichen. Sie investieren keine Zeit in die Kraftausdauer, weshalb sie nach 10 km beim Marathon aussteigen würden. Sie sind auf Schnellkraft spezialisiert und wollen den eigenen Körper so schnell wie möglich nach oben katapultieren. Je schneller ihnen das gelingt, desto besser und weiter ist der Sprung.

Weil die richtige Flugposition genauso wichtig ist, muss die Explosivität beim Absprung mit einem ho-

hen Maß an Sensibilität für den eigenen Körper verbunden werden. Wir Skispringer jagen also in einer tiefen, windschnittigen Position die Schanze hinunter, um dann so schnell wie möglich in eine hohe, tragfähige Flugposition zu kommen. Das ist die eigentliche „Kunst des Skispringens“. Bei Liveübertragungen ist eine Übung häufiger zu sehen, die beim Skispringer genau diesen entscheidenden Wechselmoment in Erinnerung ruft, bevor es auf die Schanze geht. Wir nennen sie „Dirty-Dancing“, weil sie so ähnlich aussieht wie die Figur aus dem berühmten Tanzfilm. Hier springt man aus dem Stand auf die ausgestreckten Hände des Trainers. Das erfordert ein sehr hohes Maß an Schnellkraft und Technik und ist nur etwas für Weltklasseathleten.

Ein Skispringer beschränkt sich beim Krafttraining auf die Beine und den Rumpf, also auf die Körperteile, die den Erfolg unterstützen. Jedes Gramm unnötige Muskelmasse wird vermieden. Wir trainieren aus logistischen, aber auch physischen wie psychischen Gründen nur selten auf der Schanze. Die absoluten Weltklasseathleten schaffen mental nur maximal sechs bis acht Sprünge am Tag. In drei Trainingseinheiten pro Woche wären das etwa 20 Schanzensprünge pro Woche. Mehr ist nicht möglich.

Um die Schnellkraft zu verbessern, benötigt man aber deutlich mehr Sprünge – bis zu 120. Also sechsmal so viele sammelt man pro Trainingseinheit im sogenannten „Trockentraining“. Schnellkrafttraining





steht alle zwei Tage auf dem Trainingsplan und erfordert eine 100-prozentige Leistungsfähigkeit auf der physischen und mentalen Ebene. Aus diesem Grund findet es immer früh morgens statt – dann, wenn der Körper noch unverbraucht ist. Mein Trainer war so erfahren, dass er mich manchmal wieder nach Hause geschickt hat, wenn mir die nötigen Prozente fehlten und das Training absehbar keinen Effekt haben würde.

### Kreativität und Teamgeist

Es sind für den äußeren Betrachter komische Trainingseinheiten, die dem Körper aber dennoch alles abverlangen. In einer Stunde werden „nur“ 35 Sprünge absolviert. Sprünge mit Gewicht, Sprünge ohne Gewicht, Sprünge über Hürden. Sprünge

von oben nach unten, Sprünge von unten in die Höhe. Auf eine Serie von drei bis maximal fünf Sprüngen folgt eine fünfminütige, vollständige Pause, in der sich die Speicher der direkt abgreifbaren Körperenergie (ATP-Adenosin-Tri-Phosphat) wieder auffüllen können. Ins Schwitzen kommt man eher selten, trotzdem strengt es an.

Das Training wäre sehr langweilig, wenn die Trainer nicht so kreativ wären. Zusätzliche Motivation bringt die messbare und direkt ablesbare Leistung. Wir trainieren häufig im Team und haben stets versucht, uns gegenseitig zu überbieten. Das hat uns unglaublich gepusht und sehr viel Spaß gemacht. Man könnte also sehr einfach den „Trainingsweltmeister“ ermitteln, doch am Ende zählt halt nur der Sprung im Wettkampf von der Schanze, wo viele



## David Siegel

**Jahrgang:** 1996

**Verein:** SV Baiersbronn

**Erfolge:** ▶ Junioren-Weltmeister 2016 im Einzel ▶ Junioren-Weltmeister 2016 im Team ▶ Bronze Junioren-WM 2016 im Mixed-Team ▶ 9 Siege im Continental-Cup 2015-2021 ▶ Deutscher Meister im Einzel 2016 und 2018 ▶ DM-Bronze im Team 2018, 2020, 2021 und 2022 ▶ DSV-Weltcup-Team 2016-2023 ▶ Weltcup-Sieg im Team, Zakopane 2019

**Karriereende:** 2023

zusätzliche Faktoren eine Rolle spielen. Neben der Schnellkraft sind mentale Stärke, äußere Gegebenheiten, die Technik und nicht zuletzt das Material entscheidend. All das muss am Wettkampftag wie ein Uhrwerk ineinandergreifen. Und wenn es dann nicht ganz so gut funktioniert, ist es selbst für den Athleten oder Trainer nicht einfach herauszufinden, woran es gelegen hat.

### Die Schanze Im Blick

Ich finde es großartig, dass man als Christ auch geistlich die Möglichkeit hat, sich auf den „Wettkampf“ vorzubereiten. Man könnte die persönliche Zeit mit Jesus und seinem Wort, der Bibel, als eine

Art „Trockentraining“ bezeichnen. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, dass ich mich, so wie im Training, auf ein, maximal zwei Ziele konzentriere. Zum Beispiel habe ich mir vorgenommen, das biblische Buch „Daniel“ zu lesen und mich gleichzeitig intensiv mit dem Thema „Vergebung“ auseinanderzusetzen. Ich schreibe diese beiden Projekte dann auf und mache mir Erinnerungen in der Wohnung und auf dem Handy. Die Herausforderung ist, mich dann nicht ablenken zu lassen und einfach mal dranzubleiben. Mein Ziel ist dabei immer, meine neue Bibel-Erkenntnis möglichst schnell und gut in meinem Alltag umzusetzen. Wenn ich zum Beispiel das Thema „Vergebung“ bearbeite und erkenne, dass ich jemanden um Vergebung bitten soll, dann geht es darum, das Ganze im übertragenen Sinn vom Trainingsraum auf die Schanze zu bringen. Dann wird es ernst und es zeigt sich, was meine mühsame Vorbereitung wert war. Mein Ziel ist,

das Erlernte auch im Wettkampf umzusetzen. Aus der Glaubenstheorie muss Glaubenspraxis werden. Ich arbeite daran, so schnell wie möglich von der Problem- in die Lösungsphase zu kommen. Mit Hass und Wut möchte ich mich nicht lange aufhalten, sondern wieder in die Vergebungs- und Nächstenliebe-Position kommen. Als Skispringer ist es auch geistlich gesehen mein Ziel, nicht mit unnötigem Gewicht auf dem Balken zu sitzen, sondern es vorher loszuwerden, weil ich weiß, dass es meine geistliche Reichweite einschränkt.

## Vertrauen ist alles

Erst 2019 habe ich Gott als meinen himmlischen Vater kennengelernt. Zuvor hatte ich in allen möglichen Quellen nach hilfreichen Informationen gesucht. Doch mit dieser Strategie stieß ich bald an meine Grenze. Ich bemerkte recht schnell, dass die Ansichten zu bestimmten Themen sehr unterschiedlich, ja sogar widersprüchlich sein können. Mir war plötzlich nicht mehr klar, woran ich mich orientieren sollte. Im sportlichen Bereich gibt es ein ähnliches Phänomen. So habe ich erlebt, dass Trainer zum gleichen Problem konträre Lösungsansätze wählten. Machen Kompromisse Sinn? Wem sollte ich nun folgen und wen ignorieren?

Im Wettkampf war es hingegen sehr einfach. Dort

gab es nur den einen Trainer, der mir das Signal zum Losfahren gegeben hat. Auf ihn habe ich geschaut und entsprechend reagiert. Nach einer solchen Lösung habe ich auch für mein Leben gesucht. Ich wollte mich auf eine verlässliche Quelle und einen vertrauenswürdigen Lebenstrainer festlegen, der die Fahne für mich schwingt. Mir wurde bewusst, dass die Bibel diese 100prozentig verlässliche Quelle ist. Ich vertiefe mich gerne in Gottes Wort und bin gespannt, welcher Vers meine Aufmerksamkeit weckt. Auf diesem Vers „kaue“ ich dann bewusst rum, sammle Informationen und versuche, diese dann auf mein Leben zu beziehen. Ich stelle mir selbst Fragen wie: Wo gewinne ich schon? Wo versage ich noch? Durch diese Selbstreflektion wird es für mich praktisch und das liebe ich am Heiligen Geist, dass er mich im Wort Gottes nicht nur neue Dinge erkennen lässt, sondern dass sich dieses neue Wissen anwenden lässt und dadurch mein Leben bereichert.

Ich habe Gott als vertrauenswürdigen Lebenstrainer kennengelernt. Im Sport hatte ich viele Trainer, aber mein Jugendtrainer sticht heraus. Er hat mein Talent gesehen und sich außerordentlich viele Gedanken um mich gemacht. Er hat sich richtig in mich investiert. Dieser Trainer war wie ein Papa für mich. Ich kann mich erinnern, wie er sich bei Erfolgen mit



mir gefreut hat. Niederlagen waren für ihn kein Problem, sondern Motivation, weiter an und mit mir zu arbeiten. Er wollte das Beste für mich. Er wollte, dass ich weiterkomme und hat mich dazu aufgefordert, die Dinge einfach umzusetzen, die ich noch nicht verstanden oder ausprobiert hatte. Manche komischen, verrückten Tipps waren dabei. Ich riskierte es sogar, von meinen Kollegen ausgelacht zu werden. Ich vertraute ihm.

Ob und wie schnell ich bereit bin, den ungewöhnlichen Aufträgen Gottes folge zu leisten, hängt meiner Meinung nach davon ab, wie stark mein Vertrauen in ihn ist. Die Bibel sagt: „Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir“ (Johannes 10,27). Ich glaube, je besser wir Gottes Stimme kennen, desto schneller können wir ihm auch in kritischen Lebenssituationen gehorchen.

Eine Situation aus meinem Sport hilft mir, diesen Sachverhalt besser zu verstehen: Jeder Skispringer hat es schon erlebt, dass ein Athlet direkt vor ihm stürzt. Man sieht es, hat aber keinerlei Informationen, woran es gelegen haben könnte. War es der Wind? Ist die Fahrspur beschädigt? Ist die Sicht schlecht? Lag es am Material oder hat ein technischer Fehler zum Sturz geführt? All diese Dinge gehen dir dann durch den Kopf. In dieser Ungewissheit bewährt sich das Vertrauen in den Trainer. Ihn zu kennen, macht einen großen Unterschied. Dieses tiefe Vertrauen gibt mentale Stabilität, weil ich weiß, dass er den Überblick hat. Wenn er das Signal zum Abfahren gibt – fahre ich los.

## Perspektivwechsel

Als ich Anfang 2023 die Nachricht von meinem Trainer erhielt, dass ich nicht mehr weitermachen kann, hat mich das sehr überrascht. Ich wollte es zuerst nicht wahrhaben, dass meine Karriere so unerwartet zu Ende gegangen war. Ganz plötzlich war ich aus meinem Leistungssportleben gerissen worden. Meine Essens-, Trainings- und Wettkampfplanung war bereits fertig, und die Waage war bis dahin ein wichtiger Einrichtungsgegenstand meiner Wohnung gewesen. Es war alles da und ich war bereit, mich in der neuen Saison 365x mit meinen Kollegen und der Konkurrenz zu messen und mich stetig zu verbessern, aber ich durfte nicht mehr. Meine Pläne waren von jetzt auf gleich alle hinfällig geworden.

Nach einem Tag der Enttäuschung und des Nichtverstehens betete ich zu Gott und mir wurde mit der Zeit klar, dass er es immer noch gut mit mir meint. Ich war mir sicher, dass er einen Plan für mich hat, den ich zwar noch nicht kannte, der aber perfekt auf mich abgestimmt sein würde. Mir wurde bewusst, dass Gott diesen guten Plan mit mir durchziehen wird, solange ich weiter zum geistlichen „Training“ komme. So blieb ich Gott, meinem Trainer, treu.

Es waren harte, herausfordernde „Trainingseinheiten“, in denen ich lernte, umzuschalten. Bisher kümmerte ich mich um meine Ziele, ab jetzt sollte es um die Ziele von anderen gehen. Vom Leistungssportler wurde ich zum Betreuer von Kindern und Jugendlichen. Ich betreue sie nicht im Skispringen, sondern darf ihr geistlicher Trainer und Coach in Lebensfragen sein. Ich helfe ihnen, Jesus kennenzulernen und an ihm dranzubleiben.

Die Prinzipien, die sich in meiner Skispringerkarriere bewährt haben, kann ich nun in meinem neuen Betätigungsfeld anwenden. Ich ermutige dazu, geistliche Trainingsgruppen zu bilden, weil das Training im Team einfach mehr Spaß macht. Gemeinsam lassen sich Lösungen viel schneller finden, gegenseitiger Ansporn bleibt nicht aus und gemeinsame Zie-





le werden zielstrebig erreicht. Ein Team hilft dem Einzelnen auch bei der Selbstreflektion. Er kann vergleichen: „Bin ich geistlich tatsächlich stärker geworden, oder mache ich mir nur etwas vor?“ Außerdem hat man immer die Möglichkeit, ein ehrliches Feedback von einem Teammitglied einzuholen.

Es war eine riesige Veränderung für mich, aber rückblickend war diese Entwicklung super. Es tut mir richtig gut, diesen Weg zu gehen. In der Situation mit dem abrupten Ende meiner Profisportkarriere war es aber wirklich schwer. Auf meine Zeit als Skispringer schaue auf jeden Fall dankbar zurück. Obwohl ich nicht der Sportler mit dem größten Talent war, durfte ich in meinem Sport erfolgreich sein. Ich habe mit fünf Jahren begonnen, Ski zu springen und war elf Jahre lang im Profisport unterwegs. Es ist wirklich erstaunlich, was in dieser Zeit alles passiert ist. Ich erkenne rückblickend ein Wunder Gottes an mir.

## Gelungener Absprung

Ich habe dem Skispringen viel zu verdanken, habe viel gesehen, viel erlebt. Darum hängt mein Herz

natürlich an diesem Sport. Mir kommen keine Tränen, wenn ich an einer Schanze vorbeifahre oder meine Kollegen springen sehe, aber ich stehe meinem Sport heute auch nicht gleichgültig gegenüber.

Müsste ich meinen Absprung vom Leistungssport als Skispringer beurteilen, würde ich es so sagen: Bei einem optimalen Absprung befindet man sich schon nach 15 Metern in der optimalen Flugposition. Springt man zu früh ab, bleibt der Ski länger negativ und man hat das Gefühl, 45 Meter zu fallen, bevor man ins Fliegen kommt. Wer mit dem Absprung zu spät dran ist, stellt die Ski zu steil, fliegt dadurch langsamer und weniger weit. Am Ende landet man etwas unsanft.

Insgesamt würde ich sagen, dass ich den Absprung mit Gottes Hilfe gut getroffen habe und schnell wieder in eine stabile Flugposition gekommen bin. Ich fliege und genieße es.

David Siegel und . . . . Alex Zöller  
SRSoöffentlichkeitsarbeit



# PLANSECUR

WEIL WIR **WERT**SCHÄTZEN

*Die Freiheit bei der  
Auswahl am Markt  
ist entscheidend!*



## **THOMAS PFEIFFER**

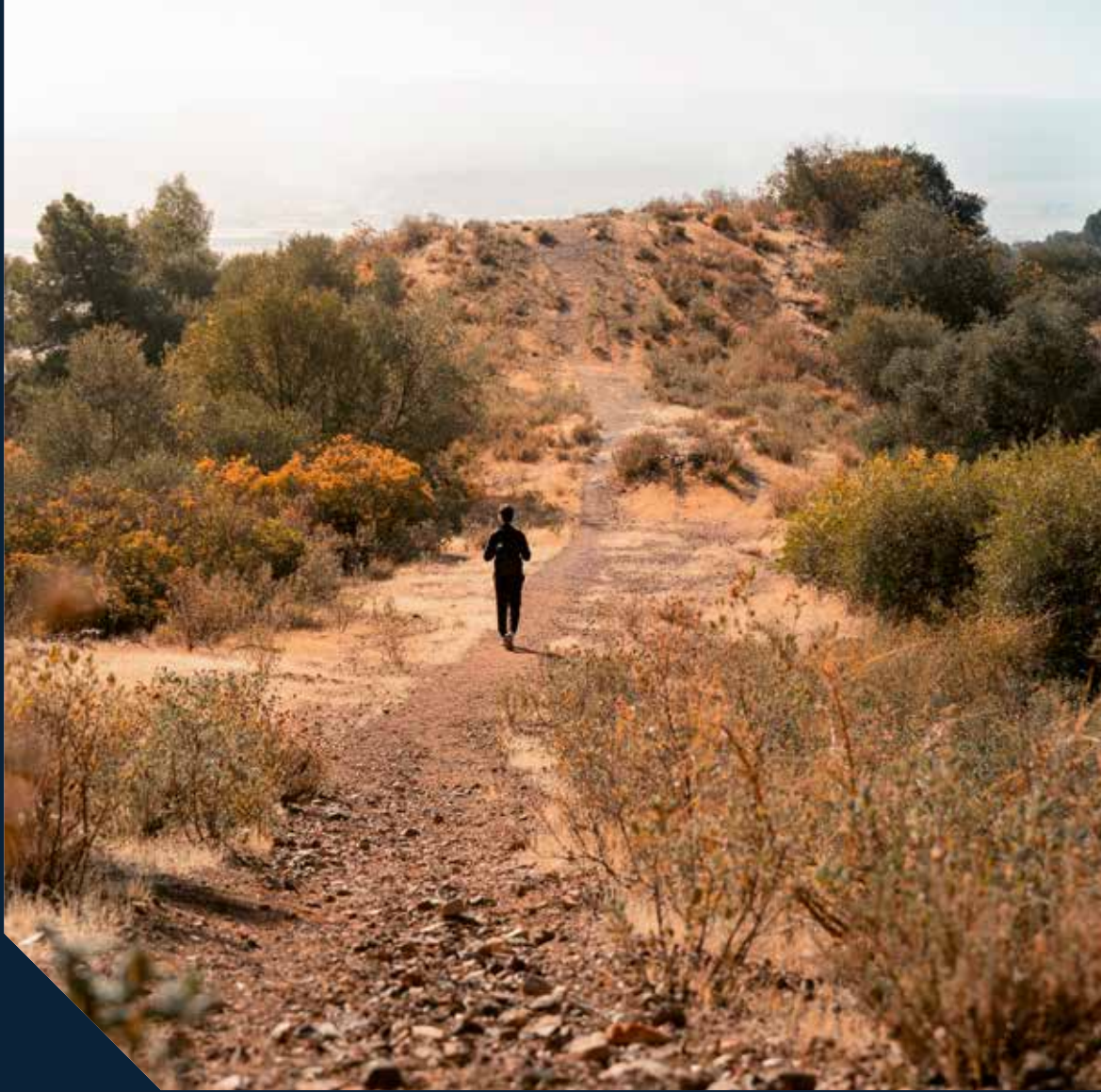
Bankbetriebswirt ADG  
Finanzplaner

Tel. 02773744856  
Fax 02773745667

Allendorfer Str. 58  
35708 Haiger

[thomas.pfeiffer@plansecur.de](mailto:thomas.pfeiffer@plansecur.de)  
[thomas-pfeiffer.plansecur.de](mailto:thomas-pfeiffer.plansecur.de)

**ANTWORTEN AUF FINANZFRAGEN. **seit 1986****



**Aber der Engel des Herrn redete zu Philippus und sprach: „Steh auf und geh nach Süden auf die Straße, die von Jerusalem nach Gaza hinabführt und öde ist. Und er stand auf und ging hin.“** Apostelgeschichte 8,26+27a

Dort traf Philippus auf einen Finanzminister aus Äthiopien. Dieser saß auf seinem Wagen und las in der Schrift. Er verstand nicht, was er las. Nachdem Philippus ihm das Evangelium erklärt hatte, ließ er sich an Ort und Stelle taufen. Durch schnellen Gehorsam konnte Philippus den vorbeiziehenden hohen Beamten treffen und ihn zu Jesus führen. Sind wir Gott so nahe, dass wir seine Stimme erkennen und bereit sind, schnell zu handeln?



# Bauchgefühl.

## Göttlicher

**Der Fußball-Torwart entscheidet sich intuitiv für die richtige Ecke und hält den Strafstoß. Die Basketball-Spielerin liest die Flugbahn des Balls korrekt, fasst ihn, dreht sich um und macht den Punkt. Der Skirennfahrer schluckt die Schläge im Lauf gekonnt und wählt intuitiv die schnellste Linie. Ebenso entscheidet sich ein Trainer im Match, die Taktik zu ändern. Intuition!**

Das Bauchgefühl hat wohl schon einigen von uns geholfen und die richtigen Entscheidungen geschenkt. Dieses Bauchgefühl kommt stark und schnell ins Bewusstsein. Wir erahnen etwas, ohne die Gründe dafür genau zu kennen, und entscheiden uns auf dieser Grundlage. Wir vertrauen darauf, getreu der Aussage von Mikael Krogerus: „Die beste Entscheidung kommt oft aus dem Bauch.“ Quasi unser sechster Sinn?

Schauen wir das Bauchgefühl jedoch etwas genauer an, hat die Intuition ihren Sitz nicht im Bauch. Mit der Magengegend hat es nichts zu tun und ist deshalb eigentlich irreführend. Denn Intuition entsteht im Kopf und drückt sich über ein Gefühl aus. Intuition steht für einen automatischen, schnellen Denkprozess und ergänzt das analytische, langsame Denken. Aus diesem Grund kommt das Bauchgefühl häufig bei Aufgaben unter Zeitdruck oder bei schnellen Entscheidungen zum Zuge. So beispielsweise bei einer Wettkampfentscheidung, ob der Ball nun abgegeben oder selber ein Torschuss versucht wird. Solche Bauchentscheidungen werden unbewusst, ohne aktiv nachzudenken gefällt und gehen mit einem Gefühl der Richtigkeit und oder des Sinnerlebens einher.

Dahinter steckt aber viel mehr. Heute teilen viele Wissenschaftler die Ansicht, dass Intuition auf einer unbewussten Informationsverarbeitung basiert. Dies erlaubt uns Menschen, viele Informationen, Wissen und bewusste Erfahrungen gleichzeitig zu berücksichtigen. Es kann uns z.B. als Mustererkennung oder Faustregel schnell zugänglich gemacht werden. Experten können auf dieses Erfahrungswissen zurückgreifen, weil eine aktuelle Situation einer vergangenen ähnelt. Unbewusstes Denken ist also

wohl informiert. Und je mehr Erfahrung und Wissen eine Person hat, umso erfolgreicher und besser fallen deren Bauchentscheidungen aus. Auch deshalb macht es Sinn, Zeit und Energie ins Training und in Wettkämpfe zu investieren. Damit können mit länger werdender Karriere im Sport intuitiv erfolgrei-



# Impuls oder sechster Sinn?

chere Entscheidungen getroffen und adäquateres Verhalten gezeigt werden. Als Umkehrschluss: Wer kein oder wenig Wissen oder Erfahrung hat, sollte gegenüber seinen Intuitionen misstrauisch bleiben, um nicht zu voreilig zu entscheiden oder zu handeln. Die Intuition ist auch fehleranfällig.

Im Gegensatz dazu sind die langsamen analytischen Denkprozesse dem Bewusstsein zugänglich. Viele verschiedene Informationen können verarbeitet und für die Entscheidung hinzugezogen werden. Frei nach dem Motto: „Erst denken, dann handeln.“ Es ist quasi die Antwort auf die fehlende erfahrungsbasierte Intuition und die Grundlage, um

besser und erfolgreichere Entscheidungen zu fällen. Aus diesem Grund macht es Sinn, seine Leistungen nach einem Wettkampf oder in einem Wettkampf in den Pausen (kurz) zu analysieren und daraus neue Handlungslösungen abzuleiten. Dadurch können Erfahrungen im Gehirn geordnet abgelegt und für spätere Situationen schneller, also der Intuition, zugänglich gemacht werden. Fühst du ein solches „Analysebuch“?

Es kostet Aufmerksamkeit, Zeit und Energie, sich über etwas den Kopf zu zerbrechen. Nichtsdestotrotz können auch beim bewussten Entscheiden nicht alle Informationen und Einflüsse verarbeitet



werden. Unser Verstand ist beschränkt. Beide Systeme sind also fehleranfällig. Wann welches Denksystem erfolgreicher ist als das andere, ist u.a. abhängig von Kontext, Aufgabe und Person. So formuliert es auch Albert Einstein treffend. „Intuition ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Sowohl die Ratio als auch die Intuition und die damit verbundenen Emotionen wertzuschätzen, ist wohl der goldene Weg. Beides basiert auf Wissen, bewussten Erfahrungen, Lernen und Vernetzungen. Lediglich die Zugänge und Geschwindigkeit sind anders, „bewusst und langsam“ oder „unbewusst und schnell“. Zapfen wir also für Entscheidungen beides an. Nötigenfalls auch, bis beides, sowohl der Kopf als auch die Intuition, ruhig und sicher sind. Dann haben wir hoffentlich die beste Entscheidung getroffen.

**Intuition ist folglich kein sechster Sinn und aus wissenschaftlicher Sicht auch kein göttlicher Impuls. Was sagt nun ein Pfarrer dazu? Ich habe nachgefragt.**

**Andrea: Diese schnelle unbewusste Einsicht basiert also auf abgespeichertem Wissen und bewussten Erfahrungen. Wie lassen sich nun „göttliche Impulse“ damit vereinbaren?**

**Schabi Berger:** Die Wissenschaft hat im Vergleich mit den Aussagen der Bibel ein materialistisches, naturwissenschaftlich messbares und damit eingeschränktes Welt- und Menschenbild. Darin ist kein Platz für übernatürliche, göttliche Impulse, wie dies die Bibel beschreibt. Nach der Bibel existiert der liebende Gott und wirkt übernatürlich in Menschen, die ihn darum bitten bzw. sogar bewusst das Recht geben, auf ihre Intuition, wie auch auf ihr Denken, ihre Emotionen, ihren Willen sowie auf ihren Körper und ihre Handlungen Einfluss auszuüben.

**Andrea: Intuition fühlt sich aber durchaus auch als eine Art „übernatürliche Eingebung“ an. Wie hängen göttliche Impulse und Intuition zusammen?**

**Schabi:** Christen erleben bezüglich der Intuition eine erweiterte Formel der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Intuition so im Sinn von „aller guten Dinge sind nicht zwei, sondern drei“: Wissen plus Erfahrung plus Gottes reale und konkrete Impulse! Christen im Sport analysieren wie alle anderen Sportler auch ihre Wettkämpfe, leiten daraus neue Handlungslösungen ab, aber immer im bewussten und vertrauensvollen Einbeziehen vom Heiligen Geist in ihnen, den sie um die richtige Analyse, wie auch um nutzbringende Handlungslösungen im Sport, wie auch in ihrem Leben bitten! Sie tun das, weil sie wissen und erfahren haben, dass Gott nicht nur an ihrem religiösen Leben interessiert ist, sondern auch am Gelingen ihres Lebens in Sport, Familie, Beruf, also überall!

**Andrea: Wann würdest du dann von göttlicher Eingebung reden und wann nicht?**

**Schabi:** Wo Menschen Gott außen vor lassen, sind sie auch in Sachen Intuition mit ihrem natürlichen Wissen und ihrer Erfahrung auf sich alleine gestellt, also meistens ohne göttliche Eingebung. Wo aber Menschen Jesus Christus bewusst in ihr Leben



einladen und ihm das Recht geben, Einfluss auszuüben, wird Gott gerne übernatürliche, hilfreiche und zielführende Impulse geben. Das wissen und glauben Christen nicht nur, sondern sie erfahren Gottes liebende Impulse immer wieder, eben nach dem Motto „aller guten Dinge sind drei“: Natürliches und geistliches Wissen, plus natürlich-übernatürliche Erfahrungen, plus übernatürliche Impulse Gottes!

Andrea Jenzer  
SRS Öffentlichkeitsarbeit



Buch-Hinweis: Anregung und Vertiefung für den christlichen Glauben:

### „Das 10-Sekunden-Prinzip.“

von Clare de Graaf

„Tu als Nächstes einfach das, von dem du ziemlich sicher bist, dass Jesus es möchte! Warte nicht länger als 10 Sekunden! Und wäge nicht erst alle Zweifel, Risiken und Nebenwirkungen ab! Darum geht es in diesem Buch von Clare de Graaf. Denn der Autor weiß aus eigener Erfahrung: Wer zu lange zögert, entscheidet sich gegen Gottes Auftrag. Das 10-Sekunden-Prinzip hilft, die schnelle Entscheidung für das Richtige zu trainieren, um praktische Jesusnachfolge im Alltag zu leben.“

*Zitiert nach fontis-shop.ch*

#### Literatur:

Dorsch (2024). <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/intuition>, Suchbegriff: Intuition, 14.11.2024

DasGehirn.Info (2024). <https://www.dasgehirn.info/denken/intuition/>, 14.11.2024

Phillips, W.J., Fletcher, J.M., Marks, A.D.G. und Hine, D.W. (2016). Thinking Styles and Decision Making: A Meta-Analysis. Psychological Bulletin, Vol 142, 260-290.

Raab, M., & Laborde, S. (2011). When to Blink and When to Think: Preference for Intuitive Decisions Results in Faster and Better Tactical Choices. Physical Education, Recreation and Dance Vol. 82, No. 1, pp. 89–98.

Betsch, C. (2004). Präferenz für Intuition und Deliberation (PID): Inventar zur Erfassung von affekt- und kognitions-basiertem Entscheiden. Universität Heidelberg.

Zitate im Text von <https://www.lesen.net/artikel/bauchgefuehl-sprueche-206811/> (14.11.2024)



## Sportangebote 2025

**Jetzt anmelden!**



### Was erwartet dich bei unseren Angeboten?

Wir bieten Camps, Sport-Urlaube und andere Angebote mit Training unter fachkundiger Anleitung durch erfahrene Übungsleiter an.

Außerhalb des Trainings tauschen wir uns über die Beziehung von Sport und Glaube aus und schauen dabei in die Bibel. Weitere Freizeitaktivitäten sind Teil des Programms.

**Jeder ist willkommen!**

# Reaktionszeiten.

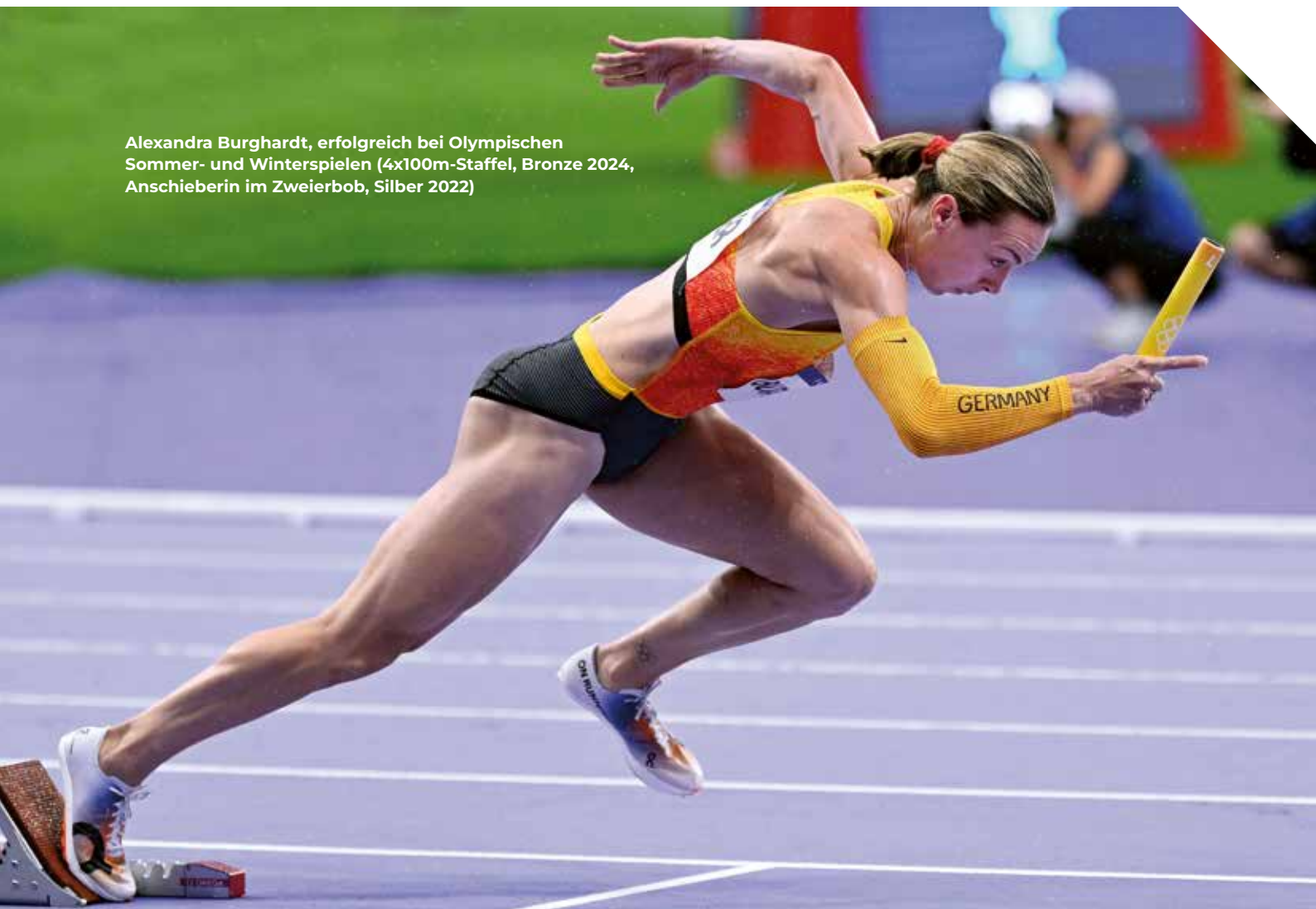
**Die maximalen Reaktionszeiten des Menschen betragen – abhängig von der Intensität des Reizes – bei einem Lichtsignal etwa 180 ms, bei einem akustischen Reiz etwa 140 ms und bei einem taktilen Reiz etwa 130 ms.**

Bei Sprintern werden Reaktionszeiten von 0,13 oder 0,14 Sekunden angenommen. Alles unter 0,1 Sekunden wird als Fehlstart gewertet, da die Wissenschaft ausschließt, dass ein Mensch schneller reagieren kann. In diesem Moment mobilisiert er alle notwendigen Muskeln zur gleichen Zeit und entspannt zur gleichen Zeit alle die Muskeln, die stören würden, um zu beschleunigen. Schnellkräftig springt er aus dem Startblock und läuft in Richtung Ziellinie.

**Wie schnell reagieren wir auf die Signale, die optischen, akustischen, taktilen Reize, die von Gott kommen?**

Eine biblische Geschichte aus Markus 4,35-41 kann uns bei dieser Selbstreflektion helfen. Als die Jünger mit Jesus auf dem See Genezareth unterwegs waren, schlief Jesus gemütlich auf einem Kissen. Einige andere Boote fuhren mit ihnen. (Markus 4,36) Auch diese Menschen waren von dem Sturm

Alexandra Burghardt, erfolgreich bei Olympischen Sommer- und Winterspielen (4x100m-Staffel, Bronze 2024, Anschieberin im Zweierbob, Silber 2022)





betroffen, der überraschend aufzog, und die erfahrenen Fischer unter den Jüngern dazu veranlasste, ihren ausruhenden Lehrer aufzuwecken. Sie sprachen ihn an: „Lehrer, macht es dir denn gar nichts aus, dass wir umkommen?“ (Markus 4,38) Die Situation war also ernst, wenn selbst Fischer um ihr Leben bangten. Jesus wachte auf, bedrohte den Sturm: „Schweig! Sei still!“ Sogleich legte sich der Wind, und es herrschte tiefe Stille. Alles war ruhig und der eben noch tobende See war plötzlich spiegelglatt. Jesus, der Herr aller Herren und Schöpfer des Universums hatte nur einen Satz gesprochen und die Naturgewalten hatten „schnellkräftig“ darauf reagiert.

**Wie sieht es mit der Krone der Schöpfung, dem Menschen, aus? Wie lange brauchen wir, um den Worten von Jesus zu folgen, den wir ja „Herr“ nennen? Wir wissen, dass Gottes Gedanken höher sind als unsere und seine Wege höher als unsere (Jesaja 55,9), dennoch hinterfragen wir seine Pläne für unser persönliches Leben. Reagieren wir, wenn Jesus sagt „Geh!“? Tun wir dann schnellkräftig das, was er sagt? Wenn nein, wie lange brauchen wir für die Umsetzung?**

Als Sportler sind wir es gewohnt zu gehen, uns zu bewegen und andere dazu aufzufordern. „Wir machen die Welle“ und sind gut darin. Es fällt uns leicht, aktiv zu sein und etwas zu tun. Aber wie sieht es aus, wenn Jesus sagt: „Still!“? Sind wir in der Lage, zumindest für den Moment, ruhig zu werden und auf Jesu Befehl hin innezuhalten?

Wäre der See in unserer Geschichte so ungehorsam und schwerfällig, wie wir Menschen es häufig sind, hätte das viele Tote zur Folge gehabt. Dadurch, dass der See schnellkräftig auf Jesu Worte reagiert hat, wurde auch das Leben von denen gerettet, die Jesus in den anderen Booten gefolgt waren.

Jesus Christus ruft uns in die Aktivität UND in die Stille. Ungehorsam beiden Aufforderungen gegenüber hat Konsequenzen. Zögerlicher Glaube kann negative Folgen haben – nicht nur für dich persönlich, sondern auch für die Menschen in deinem Umfeld.

Ich wünsche euch das tiefe Vertrauen in euren Gott, dass sich in einer schnellen Reaktionszeit seinem Kommando gegenüber und in Schnellkräftigkeit in der Ausführung ausdrückt. In Form von Stille und Aktivität gleichermaßen.



# natürlich kompetent

# B&D HAUS



Schlüsselfertigbau



Ausbauhaus



Objektbau

...natürlich gut in Holz

[www.bdholzbau.de](http://www.bdholzbau.de) | [info@bdholzbau.de](mailto:info@bdholzbau.de) | B&D Holzbau GmbH - Industriepark 60 - 56593 Kunkel | 02687 / 92 66 46



## LEIDENSCHAFT

**in der Absicherung Ihrer  
unternehmerischen Risiken**

**CONTRUST**  
Versicherungsmakler GmbH

Erfahren Sie mehr:  
[www.contrust.com](http://www.contrust.com)

# Reprise

## – der 5-Sekunden-Push

Obwohl die Entscheidung, laut Bob- und Schlittenverband für Deutschland (BSD) über Erstplatzierungen in den meisten Fällen in der Anschub- und Startphase fällt, hat sich die Sportwissenschaft bisher bemerkenswert wenig mit dieser Phase einer Vierer-Bobfahrt befasst. Die wissenschaftlichen Studien beschäftigten sich im Bereich der Forschung mit dem Sportgerät und klärten Fragen der Aerodynamik, Kufen-Eisreibung usw. Auch trainingswissenschaftliche, biomechanische und sportmedizinische Fragestellungen wurden ausgiebig bearbeitet. Welche Kraft-, Schnelligkeits- und Techniktrainings sind für Bobfahrer sinnvoll und welche gesundheitlichen Risiken birgt das Bobfahren?

Aber die Frage: „Wie gelingt der Bobstart?“ wurde lange nicht gestellt. Dabei ist diese Mensch-Mensch- und Mensch-Material-Koordination von elementarer Bedeutung. Das Institut für Sportwissenschaften der Goetheuniversität Frankfurt a.M. versuchte sie 2021 aus sportphilosophischer Perspektive zu beantworten.

Man stellte durch Interviews mit vielen Bobfahrern fest, dass die Besatzung eines Vierer-Bobs ko-agieren muss. Die hohe Geschwindigkeit der Abläufe machen ein re-agieren unmöglich. Viele verschiedene Faktoren führen dazu, dass sich vier Personen mit unterschiedlichen Bewegungsketten

*ad hoc zu einem übergreifenden Gesamtleib – einem sich wechselseitig stärkenden, leiblichen Kollektiv zusammenfügen.\**

Mit dem einstudierten, rhythmischen Abklatschen beginnt die gemeinsame Fahrt. Der aus vier Personen bestehende „Leib“ agiert am Schlitten als EIN Organismus, um den 210 kg schweren Bob durch das zeitgleiche Anschieben, das schnelle Hineinspringen und das gemeinsame Hinsetzen so stark wie möglich zu beschleunigen. Im schlechtesten Fall wirken zwölf Impulse auf das Sportgerät. Im besten Fall sind es nur zwei – das Anstoßen und das Hinsetzen.

*Es ist wie beim menschlichen Körper: Er bildet eine Einheit und besteht doch aus vielen Körperteilen. Aber obwohl es viele Teile sind, ist es doch ein einziger Leib. So ist es auch mit Christus. Denn als wir getauft wurden, sind wir durch den einen Geist alle Teil eines einzigen Leibes geworden – egal ob wir Juden oder Griechen, Sklaven oder freie Menschen waren. Und wir sind alle von dem einen Heiligen Geist erfüllt worden.*

1. Korinther 12, 12+13





**„HERR, ich rufe zu dir.  
Komm schnell!  
Höre mich,  
wenn ich dich  
um Hilfe anflehe!“**

**Psalm 141, 1**



# Schnellkraft-Trainings Tipps vom Physio.

**Regeneration hilft, Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit langfristig zu verbessern. Dabei ist Regeneration immer individuell – schließe also nicht von deinem Lieblings-Regenerations-Mittel auf das eines anderen.**

## 1. Aktive Regeneration und Cool-Down

- ▶ Kann sinnvoll sein, um die Blutzirkulation zu fördern und Abfallprodukte in Muskulatur und Blut abzutransportieren, z.B.
  - ▶ leichtes Joggen
  - ▶ moderates Radfahren oder
  - ▶ 5 bis 10 min DehnenAll dies kann helfen, den Kreislauf langsam zu beruhigen.
- ▶ Auch „Foam Rolling“ kann Spannungen in Muskeln und Bindegewebsschichten senken.

## 2. Pausen für Erholung einplanen

- ▶ Schnellkrafttraining beansprucht das Nervensystem stark und der Körper benötigt zusätzliche Erholungszeit. In der Regel sind mind. 48 Stunden oder mehr zwischen intensiven Einheiten empfehlenswert.
- ▶ Nicht nur die Muskelregeneration wird durch Pausen gefördert, auch die hormonelle Antwort wird optimiert.

## 3. Dehnen und Mobilitätstraining

- ▶ Dynamisches Stretching kann die Flexibilität verbessern und muskuläre Dysbalancen ausgleichen.
- ▶ Setze dabei besonderen Fokus auf die Muskelgruppen, die du viel beansprucht hast.

## 4. Kalte Bäder oder Wechselbäder oder Sauna

- ▶ Beide Varianten können helfen, Entzündungen in den beanspruchten Muskelgruppen zu reduzieren.
- ▶ Die einen mögen's kalt, die anderen mögen's warm; wenn dir Saunagänge gut tun, dann genieß eine Auszeit in der Sauna, statt in die Kältezone zu hüpfen.



### Mareike Meth

**Jahrgang:** 1994

**Wohnort:** Berlin

**Berufsausbildung:** B.Sc. Physiotherapie; M.Sc. Sports Physiotherapy

**Aktueller Beruf:** Leitung Biomechaniklabor

**Sportarten:** selber gemacht: Leichtathletik Speerwurf; **betreut:** eine ganze Menge

**Physio bei sportlichen Events:** ▶ Ironman Hawaii 2017 ▶ Eisschnelllauf Weltcup mehrere Seasons ▶ AK Ladies Open / BURG-WÄCHTER Ladies Open ▶ Rallye Dakar 2022 ▶ Handball-WM 2023 ▶ Handball-EM 2024 ▶ (Handball-WM 2025)

# einheiten



## 5. Ernährung

- ▶ Wichtig ist die Zufuhr von Eiweißen und Kohlenhydraten. Wie viel Eiweiß genau pro Kilogramm Körpergewicht, ist wissenschaftlich umstritten. Einigkeit herrscht darüber, dass Proteine wichtig für den Muskelaufbau sind, genauso wie Kohlenhydrate für die Muskelproteinsynthese – zusammen wird die Muskelreparatur gefördert
- ▶ Einen tollen Zusatzstoff stellen auch die Omega-3-Fettsäuren dar, da ihre entzündungshemmenden Eigenschaften den Erholungsprozess unterstützen können.

## 6. Schlaf

- ▶ Ausreichender und hochwertiger Schlaf sind elementar, besonders in den Tiefschlafphasen wird die Regeneration durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen gefördert – meistens werden sieben bis neun Stunden Schlaf empfohlen.

## 7. Massage, manuelle Therapie

- ▶ Viele Physios/Masseure setzen auf Massagetechniken, um die Durchblutung der Muskeln zu steigern und Spannungen zu lösen. Bei regelmäßigen Massagen kann die Erholungszeit verkürzt werden
- ▶ Auch die Eigenbehandlung mit Massagepistolen, Trigger-Hilfsmitteln, o.ä. kann helfen, Spannungen zu lösen.

## 8. Atemübungen zur Stressreduktion

- ▶ Das Nervensystem wird durch Schnellkrafttraining unter Stress gesetzt, was sich auf Herzschlag und Atmung auswirken kann. Atemübungen nach dem Training können helfen, den Parasympathikus zu aktivieren und die Regeneration einzuleiten.
- ▶ Auch der Cortisolspiegel kann dadurch gesenkt werden und den Körper schneller in einen Erholungszustand versetzen.

## 9. Monitoring

- ▶ Ein Trainingstagebuch kann helfen, deine Reaktionen auf das Schnellkrafttraining zu dokumentieren: wie war die Muskelermüdung, traten Schmerzen auf, wie ist die allgemeine Tagesform, wie habe ich geschlafen, was habe ich gegessen.
- ▶ Dadurch kann Übertraining leichter erkannt werden und Anpassungen im Trainingsplan können leichter vorgenommen werden. Wer hat, kann auch seine Herzfrequenzvariabilität als physiologischen Marker nutzen, um den Erholungsstatus zu überwachen.



## Wir freuen uns, wenn Sie diese Veranstaltungen im Gebet begleiten.

- 5.1.** SRSvolunteers und SRSyoungGeneration auf der „Jumiko 2025“, Messe Stuttgart, Messeplazza 1, 70629 Stuttgart, mit Lydia Pfefferle und Heiko Bemsel
- 16.–19.1.** SRSpferdesport Messe „Partner Pferd“, Messe Leipzig, Messe-Allee 1, 04356 Leipzig, mit SRSpferdesport und Lars Braun
- 31.1.–2.2.** SRSmotorrad-Messestand auf Motorradwelt Bodensee, Messe Friedrichshafen, Neue Messe 1, 88046 Friedrichshafen, mit Jasmin und Bastian Glaser
- 2.2.** 10.00 Uhr Predigt, FEG Karlstadt, Bodelschwinghstr. 71, 97753 Karlstadt, mit Wilton Ferreira
- 6.2.** 20.00 Uhr SRSyoungGeneration, Online-Gottesdienst „Let's gather“, online, mit Simon Köser
- 7.–9.2.** SRSmotorrad-Messestand auf TWIN Leipzig, Messe Leipzig, Messe-Allee 1, 04356 Leipzig, mit Christian Crell
- 9.–16.2.** Tennisturnier „REWE PETZ Ladies Open 2025“, Sportzentrum Glockenspitze, Im Sportzentrum 2, 57610 Altenkirchen, mit SRSmentoring und SRSphysio
- 21.–23.2.** SRSmotorrad-Messestand auf IMOT München, Messe München, Messegelände, 81829 München, mit SRSmotorrad und Tobias Müsle
- 27.2.–2.3.** SRSmotorrad-Messestand auf der TWIN Dortmund, Messe Dortmund, Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund, mit Christian Crell
- 6.–12.3.** SRSpferdesport auf der Messe „Equitana“ mit Messestand und Show, Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen, mit SRSpferdesport
- 16.3.** 10.00 Uhr Predigt, Freie Christengemeinde Pfaffenhofen, mit Samuel Haubner
- 21.3.** 19.30 Uhr Vortrag „Frauenabend“, Christusbund, Fuggerstraße 45, 71332 Waiblingen, mit Andrea Schieweck
- 23.3.** 10.00 Uhr Predigt, EFG Friedrichshafen, mit Samuel Haubner
- 6.4.** 10.00 Uhr Predigt, FEG Mademühlen, Wiesenstr. 8, 35759 Driedorf, mit Jan Wendel

## Wir freuen uns über Ihr Gebet und wenn Sie sich für diese Veranstaltungen anmelden und teilnehmen.

- 3.–10.1.** SRSvolleyball-Wintercamp, Hotel Exco-rial & Spa, Avenida Italia 6, 35100 Maspalomas, Gran Canaria, mit Samuel Käser
- 10.–12.1.** SRSmotorsport Wochenende, Hotel Glockenspitze, Im Sportzentrum 2, 57610 Altenkirchen, mit Michael Stadelmann
- 11.–18.1.** SRSwintersport Langlaufwoche Engadin, Hotel Engadinerhof, Via Maistra 203, CH-7504 Pontresina, Schweiz, mit Fritz Inniger
- 17.1.** SRS SportPark „Sportnacht“, Sportzentrum Glockenspitze, Im Sportzentrum 2, 57610 Altenkirchen, mit Christopher Claaßen und Volunteers
- 24.–26.1.** SRStischtennis/CVJM Tischtennis Lehrgang 2025, CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe, Bundeshöhe 7, 42285 Wuppertal, mit Erltraud Lütgebüter
- 6.–9.2.** SRSpferdesport „Treffen der Profis im Pferdesport“, Tagungs- und Erholungszentrum Hohe Rhön, Fischzucht 1, 97653 Bischofsheim/Rhön, mit SRSpferdesport
- 8.–15.2.** SRSski, Wintersportfreizeit, Aparthotel Pichlerhof, Stefansdorf, Südtirol, 39030 St. Lorenzen, mit Stefan Rapp
- 14.–16.2.** SRSski, Skilanglaufcamp, Jugendbildungs- und Wiedhölzkaser, Seewiese 6, 83242 Reit im Winkel, mit Lydia Pfefferle und Leo Lindauer
- 20.–23.2.** UNBOUND SRSactionsports „Snow Park Laax“, Jugendherberge Trin, Via Principale 49, CH-7014 Trin-Graubünden, mit Lukas Hutter
- 21.–22.2.** SRS Kinder- und Jugendsport „Summit Frühjahr“, Christliches Gästezentrum im „Westerwald“, Heimstr. 49, 56479 Rehe, mit SRS Kinder- und Jugendsport Samuel Haubner und Team
- 27.2.–4.3.** SRStriathlon, Langeoog „Move-Camp“, Hotel Bethanien, Langeoog, mit Daniel und Kathrin Mannweiler
- 24.3.–1.4.** UNBOUND SRSactionsports Mountainbike-Team „GravelCamp“, Cambio (Allianz Mission), Calle Juan Melian Alvarado 29, E-35017 Las Palmas, Gran Canaria, mit Tabea Klein
- 26.–30.3.** SRSyoungGeneration-Freizeit „Dive Deeper 2025“, Jugendherberge Erbach, Eulbacher Str. 33, 64711 Erbach, mit Lydia Pfefferle und Team
- 31.3.–9.4.** SRStriathlon Trainingscamp, BG Tonga Tower Design Hotels, E-07458 Can Picafort – Mallorca, mit Thomas Richter
- 9.4.** 20.00 Uhr SRS Young Generation, Online-Gottesdienst „Let's gather“, online, mit Simon Köser
- 12.–19.4.** SRSski „Wintersportfreizeit für Familien“, Aparthotel Pichlerhof, Stefansdorf, I-39030 St. Lorenzen, Südtirol, mit Stefan Rapp
- 13.–19.4.** SRSpferdesport „Reiterferien Ostern Kaufungen“, Mitteltalhof, 34260 Kaufungen, mit Beate Meyer
- 30.4.–4.5.** SRSmotorrad „Bergisches Land 2025“, Gästehaus Forum Wiedenest e.V., Eichendorffstr. 2, 51702 Bergneustadt, mit Thomas Platte

Infos unter: [www.srsonline.de](http://www.srsonline.de) 02681 941-150

Einige der hier aufgeführten Termine sind zum Zeitpunkt des Drucks dieses Magazins noch in der Prüfung.  
**Bitte informieren Sie sich aktuell über die Durchführung und begleiten Sie die Mitarbeiter im Gebet.**

Einige Termine (z.B. Predigttermine) können wir aus redaktionellen Gründen nicht immer aktuell abdrucken.

**Aktuelle Termine**  
findest du auch  
in unserem Newsletter  
„einSatz To Go“.



**BURG  
WÄCHTER**

IMMER AUF DER  
SICHEREN SEITE!



**SECURITY**  
SINCE 1920

Premium-Tresor MTD Diplomat

Ihr Wert-  
vollstes  
in sicheren  
Händen.

- Der sichere Platz für Ihre Wertsachen, Papiere und Erinnerungstücke
- Zertifizierter Einbruchschutz, 60 Minuten zertifizierter Feuerschutz
- Öffnung mit Schlüssel, Code oder Fingerprint



Wertschutzschrank  
Diplomat MTD 740 E FP



## EXKLUSIV!

Das kann nur BURG-WÄCHTER bieten: Zertifizierte Komfort-Öffnung mit nur einem Fingerprint oder wahlweise per Zahlencode!



[www.burg.biz](http://www.burg.biz)

# Kinder- und Jugendsport bei SRS.

**Mein Papa meldete mich als Kind für ein Tischtennis-Camp von SRS an. Seitdem war ich fast jedes Jahr auf einem Camp dabei. Als Teenager durfte ich die Gründung der JugendSportArena miterleben. Später wurde ich dort Mitarbeiter und Trainer.**

Ich war auch auf vielen anderen Trainingslagern und Tischtennis-Lehrgängen. Aber die Camps von SRS waren anders. Hier fühlte ich mich besonders wahrgenommen. Hier erfuhr ich viel Wertschätzung. Hier durfte ich früh Verantwortung übernehmen. Hier ist mein Glaube gewachsen und hat sich weiterentwickelt. Und natürlich konnte ich sportlich von den Trainingseinheiten profitieren. So wuchs mein Traum, später mal für SRS zu arbeiten. Ich durfte nämlich selbst erleben, wofür der Kinder- und Jugendsport bei SRS da ist.

**Wir möchten Kindern und Jugendlichen im Sport dienen, sie ermutigen und ihnen Jesus als besten Freund und Trainer bekanntmachen.**

Dafür stehen wir als Kinder- und Jugendsportteam von SRS. Und dafür starten wir seit diesem Jahr neu durch: Mit neuer Teamleitung, neuen Mitarbeitern und einer neuen

Strategie. Auf den folgenden Seiten geben wir einen Einblick in das, was uns ausmacht und was wir vorhaben. Los geht's!

## Das sind wir

Unser Team besteht aus neun hauptamtlichen und über 200 ehrenamtlichen Mitarbeitern. Wir kommen aus ganz Deutschland und darüber hinaus. Wir betreiben verschiedene Sportarten – von Beachvolleyball über Klettern, bis hin zum Turnen.

Wir kommen aus verschiedenen Generationen und verschiedenen kirchlichen Hintergründen. Gemeinsam teilen wir die Leidenschaft für den Glauben und für den Sport mit Kindern und Jugendlichen. Wir feiern unsere Einheit in dieser Vielfalt.

Geleitet wird unser Team seit diesem Jahr von **Sammy Haubner**, Sportpastor aus Ingolstadt.





## Das tun wir

Wir führen im Jahr über 60 Sportcamps und weitere Events durch. Ein typisches Camp dauert etwa eine Woche oder findet an einem Wochenende statt. Ein- bis zweimal täglich gibt es ein sportlich fundiertes Training für die Kinder und Jugendlichen. Dabei vermitteln wir Werte und entdecken gemeinsam den Glauben an Jesus Christus – durch altersgerechte Andachten, gemeinsames Gebet und Kleingruppen. Auf einem Camp dürfen natürlich gutes Essen, Zeit für Begegnungen sowie actionreiche Spiele nicht fehlen.

Unsere Hauptkonzepte sind aktuell die Synergy-Baseballcamps, die GAMECHANGERS-Fußballschule sowie die KinderSportArena und die JugendSportArena als sogenannte Multi-Sportcamps. Bei dieser Art von Camp werden verschiedene Sportarten parallel angeboten.

Darüber hinaus sind wir auf weiteren Camps (z.B. Reiten) und Events aktiv, begleiten Mitarbeiter und investieren in bestehende und neue Kontakte, um

weiter zu wachsen. Sehr gerne arbeiten wir auch mit Sportvereinen, Gemeinden und weiteren Organisationen zusammen.

## Das treibt uns an

Unsere hauptamtlichen Mitarbeiter treffen sich alle zwei Wochen online, um unser Team gemeinsam weiterzuentwickeln. Zwei Mal im Jahr gibt es Visions-Meetings vor Ort. Dabei sind sechs Prinzipien entstanden, die wir beherzigen wollen:

**Unser Chefcoach: Jesus für uns**

**Unser Team: wir mit euch**

**Unsere Homebase: vor Ort bei euch**

**Unser Mindset: immer besser für euch**

**Unser Setting: passend für euch**

Unsere Prinzipien betonen unseren Herzschlag. Gemeinsam wollen wir Grenzen überwinden und verbinden, stark machen und Vorbilder aufbauen, Identität und Zugehörigkeit schaffen, Emotion und



# Kinder- und Jugendsport **SUMMIT**

## Gemeinsam für Kids und Teens

- Gemeinschaft
- Austausch
- Geistliche Impulse
- Workshops

**21.-22. Februar 2025**

Christliches Gästezentrum  
**Rehe / Westerwald**

Die Teilnahme  
ist **kostenlos**.



An den Kosten für die Übernachtung  
könnt ihr euch freiwillig mit einer  
Spende beteiligen.

Leidenschaft entfachen, aus Niederlagen und Siegen lernen. Wir nutzen die Kraft des Sports, damit über Werte wie Respekt, Vertrauen und Wertschätzung nicht nur gesprochen wird, sondern damit sie erlebt und gelebt werden. Den Menschen, denen wir begegnen, wollen wir drei Werte weitergeben und vorleben:

**Du bist geliebt**

**Du kannst was**

**Du wirst gebraucht**

### Unsere Vision

Wir träumen davon, noch viel mehr Kinder und Jugendliche mit unseren Angeboten zu erreichen. Wir träumen außerdem davon, in neuen Regionen und für Kinder und Jugendliche aus noch mehr verschiedenen Hintergründen aktiv zu sein.

Deshalb machen wir uns permanent Gedanken über neue Ideen, Konzepte und Formate. Außerdem sind wir in Gesprächen mit möglichen neuen Veranstaltungsorten und Menschen, die Interesse an unserer Arbeit haben.

Dabei liegt uns die Förderung von Ehrenamtlichen besonders am Herzen. Ohne sie läuft kein Camp. In Zukunft wollen wir ehrenamtliche Trainer, Mitarbeiter und Organisatoren noch enger begleiten und sie bestmöglich unterstützen.

### Der nächste Schritt

Vom 21. bis 22. Februar 2025 werden wir zum ersten Mal einen Summit durchführen. Das ist ein Treffen für alle, die schon mal im Kinder- und Jugendsport mitgearbeitet haben, oder die Interesse haben, Teil unseres Teams zu werden. Der Summit wird in Rehe im Westerwald stattfinden.

Bei diesem Summit wollen wir ehrenamtliche Mitarbeiter wertschätzen, wertvolle Impulse für Leiter weitergeben, Gemeinschaft feiern und uns gemeinsam auf die nächste Campsaison vorbereiten.

### Was du für uns tun kannst

Wir freuen uns über Rückmeldung und Ideen in jeder Form. Melde dich gerne bei uns, ob per E-Mail, per Telefon oder bei einem Treffen vor Ort. Besonders freuen wir uns über Gebet, Mitarbeit und Spenden für unsere Arbeit.

# Unser Team für euch



## Heiko Bemsel

... leitet die GAMECHANGERS-Fußballschulen. Sein Ziel ist es, die jungen Fußballer durch kompetente Anleitung zu Gamechängern auf dem Platz zu machen. Außerdem möchte er den Teilnehmern vermitteln, dass Jesus der Gamechanger für sein Leben war und auch ihr Leben verändern möchte.

## Judith Schmidts'

... Herz schlägt für die KiSAlokal – die KinderSportArena vor Ort. Dieses bewährte Konzept hilft Gemeinden und anderen Veranstaltern, Kinder mit verschiedenen Sportarten zu begeistern und ihnen Jesus in altersgerechter Form vorzustellen.

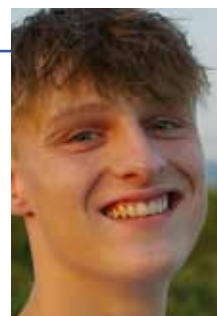


## Mario Lefebre

... liebt nicht nur den Sport, sondern auch Jesus. Fußball und andere Sportarten helfen ihm, den Glauben in den Alltag von Kindern und Jugendlichen zu bringen – egal, ob im Verein, bei Camps, im Gefängnis oder auch im Ausland, um sie für „Team Jesus“ zu gewinnen.

## Simon Solenski

... ist als BFDler Teil des Teams Kinder- und Jugendsport. Er möchte Kindern und Jugendlichen mitgeben, dass bei Jesus die Tür immer offensteht und sie willkommen sind, egal wie es gerade bei ihnen aussieht. Als begeisterter Fußballer nutzt er dafür besonders gern die GAMECHANGERS-Fußballschulen.



## Patrick Rahmede

... möchte Kids und Teens mit Baseball für Jesus begeistern. Die Synergy-Baseballcamps mit amerikanischen Coaches sind für ihn eine großartige Möglichkeit, den Glauben an Jesus Christus vorzuleben und mit den Erfahrungen im Spiel zu verbinden.

## Mike Vlajnic

... ist in aller Welt unterwegs, um Sportmission zu fördern, Kinder und Jugendliche durch Sport den Glauben an Jesus näherzubringen. Die Arbeit mit Menschen aus verschiedensten Ländern und Kulturen und schwierigen Lebensverhältnissen liegt ihm besonders am Herzen.



## Thomas Richter

... ist bundesweit, besonders gern aber im Osten Deutschlands unterwegs, um mit Camps, auf Events oder in Jugendgruppen durch Sport junge Menschen für Jesus zu gewinnen. Radfahren, Schwimmen, Laufen, Fußball – Thomas ist am Start.

## Michael Zimmermann

... steht mit großer Begeisterung bei den GAMECHANGERS-Fußballschulen auf dem Platz, um mit den Kids den Fußball zu zelebrieren, für sie da zu sein und von Jesus, dem großen Trainer zu erzählen. Er schreibt gerne kindgerechte Andachtskonzepte und betreut Kinder auf Gemeindefreizeiten.



# Ihr Profi für den Bau an der A 45 - Abfahrt Haiger



Baumaschinen  
Baugeräte  
Diamantwerkzeuge  
Baushop

**Wir bieten für Privat und Gewerbe**  
- großes Verkaufsangebot inkl. Baushop  
- umfangreichen Mietpark  
- moderne Werkstatt



www.ditec-baumaschinen.de



**DIE ZUKUNFT GESTALTEN**

**DiTec GmbH**

Kalteiche-Ring 73-75  
35708 Haiger

Tel. 0 27 73 / 74 51-0

info@ditec-baumaschinen.de  
www.ditec-baumaschinen.de



## Dein Fahrrad-Profi in Herborn

**schneider  
SPORTS**



## Bei uns findest Du dein passendes Bike!

Über 31 Jahre sind wir dein Fachhändler in Herborn. Wir führen eine große Auswahl an E-Bikes und Fahrrädern aller Art, Fahrrad-Zubehör und Fahrrad-Bekleidung.

Komm zu uns nach Herborn! Wir bieten dir immer gute Angebote und besten, schnellen Service.

Der Rad-Sport und unser Glaube hat uns vor vielen Jahren mit **SRS** zusammengeführt. So sind wir inzwischen nicht nur Partner sondern Freunde von **SRS**.

**STEVENS**

**FLYER**

**Kalkhoff**

HNF **NICOLAI**

**SPECIALIZED**

**FOCUS**

**TREK**

**Schneider Sports OHG** | Konrad-Adenauer-Straße 64 | 35745 Herborn | ☎ 0 27 72 / 57 28 0 | [www.schneider-sports.de](http://www.schneider-sports.de)

## Der Siegeslauf von Kurt Stenzel

Nun sind es auf den Tag fast 41 Jahre her, dass ich meinen hauptamtlichen Dienst bei SRS begann. Und genauso lang ist mir Kurt Stenzel in sehr guter Erinnerung. Zunächst nur als Name eines Spitzensportlers, dann aber auch sehr schnell persönlich als Mitarbeiter im SRSleichtathletik-Team.

Im SRS-Büro haben wir mitgefiebert und mitgebetet, wenn Kurt wieder einmal einen Wettkampf auf höchstem Niveau bestritt. Insgesamt gewann er zwölf Deutsche Meisterschaften und viele einzelne, traditionsreiche Rennen. Kurt liebte die Lang-Distanzen – 10.000 m, Halbmarathon und den Marathon. Bei der Leichtathletik-WM 1993 belegte er im Marathon-Rennen den sehr guten 12. Platz und noch immer gilt sein Streckenrekord im Halbmarathon beim Königsforster Marathon.

Am 7. November ist Kurt Stenzel nach kurzer schwerer Krankheit gestorben, „nach Hause gelaufen“, wie wir Christen es ganz bewusst nennen. Kurt darf jetzt bei dem sein, an den er fest geglaubt und den er, wo immer er konnte, bezeugt hat: Jesus Christus. So ist sein letzter Lauf sein größter Siegeslauf. In den letzten Jahren traf ich ihn immer wieder im Hotel Glockenspitze in Altenkirchen, wo er regelmäßig Laufzeiten und Trainingstage angeboten hat. Es waren meistens nur kürzere Begegnungen, aber immer geprägt von seiner Leidenschaft für den Sport, seiner Liebe zu Jesus und seinem dienenden Herzen für Sportler.

So denken wir mit großer Dankbarkeit an Kurt, sein Wirken, sein langjähriges Engagement bei SRS und sein zeugnishaftes Leben als Christ im Sport. Unsere Gebete begleiten seine Frau Andrea, seine beiden Söhne und seine Familie.



# Nachhaltige Technologie

## – aus Verantwortung für die Schöpfung.

Interview mit den SHIFT-Gründern Samuel und Carsten Waldeck

**Wer kennt es nicht? Die Akkuleistung vom Handy lässt nach, der Laptop wird immer langsamer und die Bluetooth-Soundbox fällt herunter und geht kaputt. Wir haben immer mehr Geräte und die Lebensdauer bis zum Ersetzen wird immer geringer. So landet vieles im Müll – inklusive wertvoller Rohstoffe, die nur zum Teil recycelt werden können. Gleichzeitig stehen wir – nicht nur als Christen – in der Verantwortung vor Gott, schonend mit den Ressourcen der Erde umzugehen und auch die Bedingungen im Blick zu haben, unter denen Menschen die Rohstoffe gewinnen und die Produkte herstellen. Unser Kooperationspartner SHIFT bietet einen Ausweg aus diesem Dilemma. Das nun seit genau zehn Jahren. Im Interview erläutern die Gründer, was sie bewegt und welche Lösungen sie anzubieten haben.**



**Zwei Brüder, die ein Unternehmen gründen. Gar nicht immer so einfach, oder? Was hält euch und SHIFT zusammen? Was ist euer Erfolgsrezept?**

**Samuel:** Was uns als Brüder und Unternehmer verbindet, ist die gemeinsame Vision, Produkte zu entwickeln, die weit über ihre Funktion hinausgehen. Unser Ziel ist es, nicht nur nachhaltige und langlebige Technologie zu schaffen, die unter fairen und wertschätzenden Bedingungen hergestellt wurde, sondern auch Menschen dazu zu inspirieren, ihren Konsum bewusster und verantwortungsvoller zu gestalten.

**Carsten:** Unser Glaube spielt dabei eine große Rolle. Wir sind der Überzeugung, dass es nicht nur um Profit geht, sondern

um Verantwortung – gegenüber der Schöpfung, den Menschen in unserer Lieferkette und unseren Kund:innen.

**Was war der Antrieb zur Gründung von SHIFT und welche Werte liegen dem Unternehmen zugrunde?**

**Samuel:** Wir möchten zu einer Transformation bzw. Veränderung in einer Branche beitragen, die von unfairen Arbeitsbedingungen und Elektroschrottmüllhalden geprägt ist. Ein Smartphone, bei dem ein altersschwacher Akku oder das zerbrochene Display nicht einfach und kostengünstig getauscht werden kann, ist ein Fehler im Design.

**Carsten:** Unsere zentralen Werte sind Nachhaltigkeit, Wertschätzung und Innovation. Wir möchten zeigen, dass es möglich ist, Technologien zu entwickeln, die sowohl den Menschen als auch dem Planeten dienen.



**Welche Produktpalette bietet SHIFT an?**

**Carsten:** Unsere Hauptprodukte sind natürlich unsere Smartphones. Aktuell liegt der Fokus sehr klar auf der Finalisierung des



SHIFTphone 8. Mit SHIFTbook, SHIFTscreen oder den SHIFTSound-Produkten konnten wir unser modulares Design allerdings auch schon auf weitere Bereiche der Tech-Branche übertragen.

**Welche Lösungen habt ihr gefunden, um etwas gegen die teilweise schlechten Arbeitsbedingungen in der Herstellung und die Verschwendung von Ressourcen zu tun?**

**Carsten:** Um unter nachweislich bestmöglichen und wertschätzenden Bedingungen produzieren zu können, haben wir unsere eigene Manufaktur im chinesischen Hangzhou aufgebaut.

**Samuel:** In Sachen Ressourcenschonung sind unsere modularen Geräte der Schlüssel. Anstatt ein kaputtes Smartphone wegzuerwerfen, kann man bei uns den Akku oder andere Module einfach austauschen. Das spart nicht nur Geld, sondern schon auch die Umwelt.

**Muss ich als Kunde Abstriche bei Qualität, Preis und Leistung machen, wenn ich ein „fares“ Gerät kaufe?**

**Samuel:** Nein, unsere Geräte sind darauf ausgelegt, den Ansprüchen moderner Nutzer:innen zu genügen. Natürlich gibt es günstigere Geräte als die unseren, aber auch deutlich teurere. Wir legen großen Wert darauf, dass Qualität und Leistung stimmen.

**Carsten:** Mit einem SHIFTphone kaufst du nicht nur ein Produkt, sondern auch die Möglichkeit, es jahrelang zu nutzen und zu reparieren. Langfristig gesehen ist das nicht nur nachhaltiger, sondern oft auch günstiger.

**Welche Sportarten begeistern euch?**

**Samuel:** Wir sind gerne mit dem Rad unterwegs. Ob mit unserem eigenen SHIFTbike auf den haus-eigenen Trails oder auf der Wochenend-Bikepacking-Gravelbike-Tour. Das Draußensein ist uns immer ein willkommener Ausstieg aus dem doch oft sehr hektischen Arbeitsalltag.

**Carsten:** Mich hat das Surfen schon immer begeistert. Egal ob in der Welle, mit dem Segel, dem Kite oder seit einiger Zeit auch auf dem Foil. Wasser ist ein tolles Element über das ich vor vielen Jahren auch schon Teil von SRS sein durfte.

**Wo seht ihr Gemeinsamkeiten und Schnittstellen zwischen SHIFT und SRS?**

**Samuel:** Als Christen sehen wir uns als Stellvertreter Gottes in der Leitung eines Unternehmens, das eigentlich seine Idee war und ist. Wir haben das Vorrecht, seine Werte in unsere Produkte, unser Unternehmen und in all die Kontakte fließen zu lassen, die uns tagtäglich begegnen.

**Dürfen wir uns zum Kooperationsstart auf erste Angebote freuen?**

**Samuel:** Absolut! Aktuell stellen wir der SRS-Community unseren modularen Bluetooth-Speaker und unsere beliebten USB-C-Lichterketten mit 10 % Rabatt zur Verfügung. Weitere spannende Kooperationsangebote werden sicherlich noch folgen.

Das Interview führte **Patrick Rahmede**  
SRSöffentlichkeitsarbeit



Bis zum 31.3.2025:  
**10%-Rabatt auf SHIFTLights und SHIFTSound SP**  
Rabattcode „SRSHIFT10“



# Volunteers bei SRS

## – wir brennen für eine **nächste Generation** Sportmissionare!

**Wir, das sind Simone, Chris und Mirko, gehören zum Personalteam und kümmern uns um alles rund um das Thema Bundesfreiwilligendienst und Praktikum. Du möchtest erleben was passiert, wenn mission : sport gelebt wird? Du möchtest dich ganz praktisch engagieren und Jesus dienen? Du willst das Potenzial der Sportmission entdecken und inspiriert werden? Dann bist du bei uns genau richtig.**

Bundesfreiwilligendienst (kurz BFD) bedeutet zwölf Monate Teil unseres hauptamtlichen Mitarbeiter-teams zu sein.

Von September bis August sind unsere BFDler mit-ten drin in Action, Arbeitertagen, Gebetsnäch-ten, Schreibtischaufgaben, Einsätzen vor Ort und deutschlandweit, selbstständigem WG-Leben, all-täglichen Diensten, langweiligen Routinen und spannenden Projekten – sie sind Teil einer Commu-nity, die Gott gebraucht, um in und durch Sport sein Reich zu bauen.

Neben den Aufgaben, die im Bereich BFD gemein-sam geschultert werden, hat jeder BFDler ein oder zwei Schwerpunktbereiche.

Das kann zum Beispiel Info & Service sein, unse-re Schnittstelle nach außen mit vielfältigen Projek-ten, der Lagerverwaltung und der Unterstützung von Einsätzen & Camps der Sportmissionare. Wer es praktisch mag, wird im Bereich Facility auf sei-ne Kosten kommen. Außerdem freut sich unser Kin-der- und Jugendsportteam auf neue Mitarbeiter für Administration und Camps. Wer aus dem Bereich Mountainbike kommt, wird in unserer sportmissio-narischen Lebensschule „Bergebezwinger“ in Ro-senheim alle seine sportlichen und handwerklichen Fähigkeiten einsetzen können. Mehr Infos unter: [www.srsonline.de/volunteers](http://www.srsonline.de/volunteers).

### Was du dafür brauchst?

Du solltest zwischen 18-26 Jahre alt sein, einen Füh-rerschein Klasse B besitzen, leidenschaftlich Sport betreiben, Jesus lieben, Eigeninitiative und Verant-wortungsbewusstsein mitbringen.

### Was wir dir bieten?

Bei uns bekommst du Taschen- und Verpfle-gungsgeld, sowie eine vollausgestattete Unter-kunft. Außerdem fördern wir dich in theologischen, persönlichen und sportlichen Themen, zum Bei-spiel indem du sportmissionarische Skills erlernst, Mentoring erhältst oder unsere verschiedenen Trainingsmöglichkeiten kostenfrei nutzen kannst.





Das passt zum Beispiel richtig gut, wenn du dich auf ein Sportstudium vorbereiten möchtest.

**Simone:** "Mich begeistert das Potential der Sportmission für die Entwicklung der jungen Kerle, die als frisch gebackene Schulabgänger zu uns kommen, und nach einem Jahr verantwortungsbewusster und gereifter wieder gehen."

**Chris:** „Ich finde es mega, junge Menschen durch ihr Jahr bei SRS zu begleiten. Sie zu fördern, zu fordern und zu sehen, was Gott alles für sie bereit hält. Sportmission ist dafür eine so starke Plattform. Was kann es Schöneres geben.“

### Essen:

Rezept für schlechte Zeiten /  
Topf der Gier:  
1,5 kg Fertigspätzle  
1 kg Gouda  
500 g Röstzwiebeln  
500 ml Milch oder Augenmaß  
als Topping gerne geriebenen  
Parmesan

### Friseur Situation:

einfache Frisur haben oder  
selber schneiden lernen

### Jugend:

Viele nice Jugendgruppen  
in der Umgebung, die offen  
sind, neue Leute kennen zu  
lernen

### Sport:

Von Gym bis Tischtennis alles  
am Start. Achtung: beim  
Cagesoccer geht es richtig ab.



**Hi, ich bin Ben-Jakob** und komme aus Troisdorf in Nordrhein-Westfalen, das liegt ziemlich genau zwischen Köln und Bonn. Sportlich bin ich für jede Art von Ballsport und Fitness zu begeistern, wobei ich mich als Hauptsport für Tischtennis entschieden habe und in Troisdorf seit 10 Jahren im Verein spiele. Bei SRS arbeite ich im Bereich Facility Management und im SportPark mit. Ich kümmere mich vor allem um das Gelände und ganz allgemein um den SportPark.



**Moin, ich bin Niklas** aus dem kleinen Dorf Todenhausen in Hessen. Als leidenschaftlicher Radfahrer mag ich sowohl das Rennrad- als auch das Mountainbikefahren. Auch für Teamsportarten wie Fußball bin ich immer zu haben, wenn der Muskelkater gerade nicht zu stark ist. :) Jesus gab mir die Möglichkeit, im Bereich Info & Service zu arbeiten. Während meiner ersten Woche bei SRS konnte ich bereits umfassende Erfahrungen sammeln, insbesondere in der Büroorganisation, der Verwaltung und dem Versand von Post und Printmedien. Zu meinen Aufgaben gehört auch die Unterstützung verschiedener SRS-Projekte.



**Tach, ich bin Simon.** Ich komm' ausm Pott und wohne in Bochum. Seinen Verein sucht man sich nicht aus – natürlich liebe ich den VfL und spiele selbst Fußball, bin aber generell sehr offen für andere Sportarten, wie z.B. Volleyball. Außerdem spielt das Musizieren eine große Rolle in meinem Leben oder wagt. In meinem BFD erwarte ich eine spannende Abwechslung zwischen der Mitarbeit in der Öffentlichkeitsarbeit (Designen von Flyern, Unterstützung im Redaktionsteam „einSatz“) und dem Kinder- und Jugendsport (Vorbereiten und Mitarbeiten bei verschiedenen Camps).



**Hi, hier ist Balian.** In meiner Bewerbung habe ich geschrieben, dass man mich als superfreundlichen Ehrenmann bezeichnen kann. Ich fahre schon gefühlt mein Leben lang Inlineskates, aber auch mit Sportarten wie Volleyball, Snowboarden und Schwimmen bin ich gut vertraut. Aufgewachsen bin ich in einer christlichen Familie in Brandenburg. Mein Wunsch ist es, mich im BFD geistlich bzw. im Glauben weiterzuentwickeln. Ich arbeite im SRS SportPark mit, Administration und Instandsetzungen gehören unter anderem zu meinen Aufgaben. Ich hoffe, dass ich mich hier weiter entfalte und mir einen Haufen neue Lebenserfahrungen einhole.



# Macht mehr aus Strom und Gas

Wir versorgen deutschlandweit Haushalte, Kirchen und gemeinnützige Werke zuverlässig mit Strom und Gas.

Den Großteil unserer Gewinne investieren wir in ausgewählte christliche Initiativen – wie SRS.

Mit einem Strom- oder Gasvertrag bei uns, dem Energiestifter, profitierst du nicht nur von fairen Preisen. Du unterstützt damit auch die wertvolle Arbeit von SRS.

## Jetzt wechseln

Im Tarifrechner erhältst du in wenigen Sekunden dein persönliches Angebot.



[energiestifter.de](https://energiestifter.de)



*Ich freue mich, dass SRS ein  
Herzensprojekt von Energiestifter  
ist. Es hilft uns, Menschen  
durch den Sport für  
den Glauben zu begeistern.*

**Daniel Mannweiler**  
SRS-Vorstand und Triathlet

**„Als Christen prüfen wir sehr genau, wem wir unsere Spenden anvertrauen, hinterfragen aber selten, welche Zwecke wir mit unserem übrigen Geld unterstützen.“**

# Mit Strom und Gas Gutes tun.

Er verkauft Energie – und macht doch so viel mehr. Nach einer tiefgreifenden Gotteserfahrung im Jahr 2017 veränderte Alexander Gerlitz nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch die Ausrichtung seines Unternehmens Energiestifter. Seither fließt ein Großteil der Gewinne in christliche Organisationen – darunter auch SRS. Ein Gespräch über „unternehmerischen Mut und die Kraft des Glaubens.“

**SRS: Du bist Geschäftsführer des Strom- und Gas-Anbieters Energiestifter, engagierst dich gleichzeitig aber auch finanziell und zeitlich in zahlreichen christlichen Projekten und Organisationen. Weshalb?**

**Alexander Gerlitz:** Das hat mit der „Runderneuerung“ meiner Beziehung zu Gott zu tun, die ich 2017 erlebte. Sie hatte Auswirkungen auf alle Bereiche meines Lebens, einschließlich meiner Sicht auf Geld – sowohl privat als auch geschäftlich. Mit Blick auf das Unternehmen beschäftigte mich die Frage, wie wir mit unserem Geld verantwortungsvoll umgehen und es sinnvoll investieren.

**Zu welchem Ergebnis bist du gekommen?**

Mir wurde klar, dass wir mit den erwirtschafteten Gewinnen anders umgehen wollen als bisher. Es ist die Erkenntnis – oder vielmehr eine Berufung – gereift, als Unternehmen künftig den größten Teil unserer Gewinne gezielt in christliche Projekte zu investieren. Statt Gewinn-Maximierung soll es für uns um Sinn-Maximierung gehen.

**Wie sieht das konkret aus?**

In der Geschäftsleitung haben wir festgelegt, dass wir für jeden abgeschlossenen Strom- und Gas-Vertrag monatlich einen festen Betrag an ein bestimmtes Projekt zahlen – wir nennen sie unsere Herzensprojekte. Der Kunde wählt im Tarifrechner selbst aus, welches Projekt das Geld jeweils erhalten soll.

**Heißt das, dass Strom und Gas bei Energiestifter dadurch teurer sind, als bei anderen Anbietern?**

Nein. Was viele Verbraucher oft übersehen, sind Aspekte wie Laufzeit und Preisgarantie. Wenn man diese Faktoren mit einbezieht, sind unsere Konditionen absolut konkurrenzfähig. Aus meiner Sicht sollten verantwortungsbewusste Menschen bei ihrer Kaufentscheidung nicht nur auf den Endpreis achten, sondern sich auch fragen: Wem gebe ich Monat für Monat mein Geld? Welche Ziele und Werte unterstütze ich damit? Das gilt nicht nur beim Erwerb von Strom und Gas, sondern bei allen Kaufentscheidungen. Es ist doch bemerkenswert: Als Christen prüfen wir oft sehr genau, wem wir unsere Spenden anvertrauen, hinterfragen aber selten, welche Zwecke wir mit unserem übrigen Geld unterstützen.

**SRS ist eines der Herzensprojekte, die durch dein Unternehmen Energiestifter gefördert wird. Wie kam es dazu?**

Da in mir ein Sportlerherz schlägt, hat mich der SRS-Ansatz sofort begeistert: Durch Sport Werte zu vermitteln und ihn auch als Türöffner zum Glauben zu nutzen. Mir war sofort klar: Das müssen wir unterstützen! Was mich freut: Jedes unserer





geförderten Projekte hat einen ganz eigenen Ansatz gefunden, den Glauben in unsere Gesellschaft hineinzutragen, dort Gutes zu bewirken und Liebe und Hoffnung zu verbreiten.

**Vor deiner Lebenswende 2017 gab es eine Zeit, in der du selbst keinerlei Hoffnung mehr hattest. Wie würdest du diese Zeit beschreiben?**

Nachdem meine erste Ehe nach 22 Jahren zerbrach, fiel ich in ein dunkles Loch. Über mehrere Jahre war ich gefangen in Wut, Hass und Unversöhnlichkeit, bis ich schließlich völlig verzweifelte. Ich wollte aus dem Leben aussteigen – stand auf einer Autobahnbrücke und wollte springen. In diesem Moment wurde mir plötzlich klar: Das ist keine Lösung. Ganz im Gegenteil: Es würde nur noch mehr Leid verursachen, insbesondere bei meinen fünf Kindern. Die Vorstellung, dass sie nach meinem Tod dieselbe Verzweiflung erleben könnten, war unerträglich. Ich entschied mich, weiterzuleben.

**Und dann?**

Ich suchte nach Menschen, die mir in meiner Situation helfen konnten. So begegnete ich einem Mann, der zwei Jahre lang mein Mentor wurde. Sein Rat brachte die Wende: Er sagte zu mir: „Bitte Gott, dir die Augen für seine Gnade und Vergebung zu öffnen, die du jeden Tag erfährst. Dann wird es dir nicht schwerfallen, dir selbst und anderen zu vergeben.“ Und er hatte recht! Im Oktober 2017 – in einem einzigen Augenblick – fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Ich verstand und spürte plötzlich Gottes Gnade und Vergebung so klar und deutlich wie nie zuvor. Diese Erfahrung hat mein Leben von Grund auf verändert.

**Du hast auch den Sport für dich entdeckt und bist inzwischen ein passionierter Läufer, der an Wettkämpfen rund um die Welt teilnimmt. Wie kam es dazu?**

Mit dem Laufen habe ich begonnen, weil ich einer Frau gefallen wollte – mit der ich heute tatsächlich auch verheiratet bin. Inzwischen ist aus dem Laufen aber eine bleibende Leidenschaft geworden – auch deshalb, weil ich während des Trainings ganz besondere Zeiten mit Gott erleben kann. Am liebsten möchte ich auf der ganzen Welt bei Halb- und Marathonläufen bezeugen, wem ich mein erfülltes Leben verdanke. Deshalb laufe ich meistens in einem Shirt mit der Aufschrift „Jesus ist Sieger“ – eine Botschaft, die ich gerne in die Welt hinaustrage.

**Wie stellst du dir die zukünftige Zusammenarbeit zwischen Energiestifter und SRS vor?**

Ich möchte es aus der Perspektive eines Läufers beschreiben: Sowohl Energiestifter als auch SRS sind Organisationen, die auf der Langstrecke unterwegs sind. Wir laufen nicht gegeneinander, sondern füreinander – jeder unterstützt den anderen mit den Mitteln, die ihm zur Verfügung stehen, um gemeinsam Großes zu erreichen.

**Alexander Gerlitz** ist Geschäftsführer von Energiestifter, einem Energieversorger aus Paderborn. Mit seinen 30 Angestellten versorgt das Unternehmen bundesweit Haushalte, Kirchen und Werke mit Gas und Ökostrom.

*Fotos: Kai Sommerfeld*

**energiestifter**  
Macht mehr aus  
Strom und Gas

**So kannst du mit Strom und Gas Gutes bewirken:**

Mit einem Strom- oder Gasvertrag bei Energiestifter, profitierst du nicht nur von fairen Preisen, sondern unterstützt auch die Arbeit von SRS. Im Tarifrechner erhältst du in wenigen Sekunden dein persönliches Angebot. Mach mit und mach mehr aus deinem Strom und Gas!

**energiestifter.de**

# Kurz notiert.

## GAMECHANGERS 2025 in Nümbrecht – Jesus braucht DICH in seinem Team

Was haben Fußball und das Leben mit Jesus miteinander zu tun? Wenn man genau hinschaut, eine ganze Menge! Und 27 Kinder im Alter von acht bis 13 haben zusammen mit einem motivierten Mitarbeiterteam hingeschaut, hingehört und ausprobiert. Neben zwei Trainingseinheiten am Tag, überragendem Essen von einem tollen Küchenteam und spannendem Freizeitprogramm ging es nämlich jeden Abend um eine Frage: „Was bedeutet es, im Team von Jesus zu spielen?“.

- ▶ Dabei wurde klar: so wie Abraham brauchen auch wir Vertrauen in unseren Coach.
- ▶ So wie Elija kann unser Trainer uns gebrauchen – selbst, wenn niemand anderes sonst auf uns setzt.
- ▶ Es ist ganz klar: Jesus ist einfach der beste Trainer – weil er alles für seine Mannschaft geben würde (und tatsächlich gegeben hat).

Wenn SRS mit der GAMECHANGERS-Fußballschule in eine Gemeinde oder zu einem CVJM kommt, dann stehen zwei Dinge im Fokus:

- ▶ Die Kids in ihren fußballerischen Fähigkeiten fördern
- ▶ und ihnen vom besten Trainer fürs Leben zu erzählen.

Als Veranstalter kann man sich darauf verlassen, dass SRS das mit viel Expertise und Erfahrung liefert. Wenn man – wie die Ev. Kirchengemeinde Nümbrecht gemeinsam mit dem CVJM Nümbrecht – zum ersten Mal eine GAMECHANGERS-Fußballschule veranstaltet, dann kommen natürlich noch ein paar Dinge hinzu, die bedacht, organisiert und vorbereitet werden müssen: Logistik, Essen, Programm vor und nach den Trainingseinheiten, Kommunikation mit den Eltern, Abschlussspiel gegen motivierte Väter, Brüder und Freunde. Das ist gar nicht mal so wenig. Aber, wenn man sich darauf einlässt, kann eine unvergessliche und wertvolle Zeit daraus entstehen. Zum Beispiel wird vielen Nümbrechter Kids das „Verstecken im Dunkeln“ im ansässigen Möbelhaus in Erinnerung bleiben. Ein Mitarbeiter unseres Teams sorgte dafür, dass wir dort nach Ladenschluss mit knapp 40 Menschen Verstecken spielen durften. Dazu kam ein Ausflug ins Schwimmbad und am letzten Tag das enge Abschlussspiel gegen die Eltern: mit zwei eiskalt verwandelten Sieben-Metern konnten die Kinder schließlich ein gerechtes Unentschieden herausholen.

Unter dem Strich steht am Ende die einhellige Meinung: der Aufwand lohnt sich. Und im nächsten Jahr sollte es unbedingt wieder eine GAMECHANGERS SRSfußballschule geben!

Dr. Andreas Scheuermann  
Pfarrer in der Evangelischen Kirchengemeinde Nümbrecht





## Vollgas-Mission in Essen

Die „Essen Motor Show“ ist die größte Tuning Messe Europas. Auch in diesem Jahr waren wir als SRS-motorsport-Team mittendrin. Auf unserem 120m<sup>2</sup> großen, neugestalteten Messestand präsentierten wir schnelle Fahrzeuge. Zwei Tourenwagen, ein Rallywagen und ein Superkart begeisterten die Messebesucher.

Schnell und unkompliziert kamen wir mit ihnen ins Gespräch darüber, welche Bedeutung der Glaube an Jesus Christus für uns als Motorsportler hat. Vie-

le von ihnen ließen sich mit einer Sportlerbibel beschenken. Die zehn Tage in Essen waren wieder eine tolle Erfahrung für uns als elfköpfiges Team. Es hat ordentlich Körner gekostet und wir freuen uns darauf, wieder sportlich aktiv zu werden. Bitte begleitet uns im Gebet während unserer Einsätze bei unseren Rennserien.

**Michel Stadelmann**  
Ehrenamtlicher Mitarbeiter SRSmotorsport



## United – gemeinsam Fußballmission

Fußballmissionare aus aller Welt waren Mitte Oktober zu Gast in Deutschland, um bei der Ambassadors Football-Konferenz in Wölmersen (Ww) dabei zu sein. Am letzten Tag waren auch die deutschen Fußballmissionare dazuzukommen. Neben SRS e.V. waren auch Pro11, Sportslink, Bible for the Nations und die Stiftung MOVE sowie einige Pioniere vor Ort. Im Austausch erkannte man Gemeinsamkeiten im

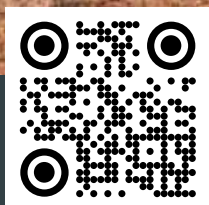
missionarischen Ansatz und ließ sich von den Unterschiedlichkeiten inspirieren. Kontakte wurden ausgetauscht und Treffen vereinbart. Es war ein guter Startpunkt, um die Fußballmission in Deutschland zukünftig auch gemeinsam zu gestalten.

**Alex Zöller**  
SRSöffentlichkeitsarbeit



# EINE MARKE - EIN VERSPRECHEN

[www.hepco-becker.de](http://www.hepco-becker.de)



Seit 50 Jahren sind wir Ihr nachhaltiger Partner für  
individuelles, langlebiges und nützliches Motorradzubehör.



# mission : Sport

## – Gemeinsam wachsen durch digitale Andachten.

### Liebe Freunde,

als SRS-Gründer und begeisterter Trial-Sportler ist es immer noch mein Herzensanliegen, die frohe Botschaft von Jesus Christus im Sport zu verkünden. Ich möchte Sportler inspirieren, ihren Weg mit Jesus zu gehen. Mit unseren wöchentlichen Sportandachten möchten wir Sportler und Sportinteressierte ermutigen und sie für ihre ganz persönliche „mission : sport“ stärken. Immer wieder bekommen wir ermutigendes Feedback für die Sportandachten. Sei es durch die persönliche Lese oder durchs gemeinsame Bearbeiten im Sportler-Bibelkreis. Manche nutzen unsere Sportandacht auch als Inspiration für die Entwicklung einer eigenen Andacht oder Predigt.



In Zukunft wollen wir noch mehr ansprechende digitale Formate produzieren, z.B. YouTube-Clips oder Podcast-Aufnahmen. Mit einem breiten digitalen Angebot sprechen wir noch mehr Menschen und Zielgruppen an. Danke, dass du mein persönliches Herzensanliegen unterstützt. Mit nur 100 € pro Woche ermöglichen wir den Versand unserer SportAndachten in verschiedenen digitalen Formaten. Wenn 52 großzügige Spender uns unterstützen, ist das Jahr 2025 gesichert. Hilf uns, diese wichtige Arbeit fortzusetzen und Hoffnung durch Sport zu verbreiten.

Dein

Helmfried Riecker  
Gründer von SRS e.V.



Die Arbeit von SRS wird auf vielfältige Weise gefördert. Neben den Spenden von Unternehmen oder Einzelpersonen, denen unsere Arbeit besonders am Herzen liegt, bekommen wir auch Unterstützung von Sponsoren, deren Einsatz projektbezogen und zeitlich begrenzt ist.

Wir sagen herzlich Dankeschön! **Daniel Mannweiler**, Vorstandsvorsitzender SRS e.V.

### SRS bedankt sich bei den ...

#### Premium-Partnern ...

BURG-WÄCHTER KG  
DITec GmbH & Co. KG  
Energienstifter  
tiptop-Group

#### ... und Partnern:

ConTrust Versicherungsmakler GmbH  
Hepco & Becker GmbH  
Herm. Sprenger Metallwarenfabrik GmbH & Co. KG  
NC Graphics GmbH  
Niklaus Baugeräte  
Plansecur Haiger  
Schneider Sports  
Sport- und Seminarhotel Glockenspitze

### SEPA-Überweisung/Zahlschein

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger:

S R S e . V .

IBAN

D E 8 4 5 7 3 9 1 8 0 0 0 7 0 0 8 3 4 7 7

BIC des Kreditinstituts (8 oder 11 Stellen)

G E N O D E 5 1 W W 1

Betrag: Euro, Cent

Spendenprojekt / Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

S P O R T A N D A C H T E N

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E

06

Datum

Unterschrift(en)



**Vielen Dank für eure Unterstützung  
im vergangenen Jahr!  
Für das Jahr 2025  
wünschen wir euch Gottes Segen  
und freuen uns  
auf viele Begegnungen mit euch.**

Euer SRS-Team