



Transkript zum Podcast „Rehalitätsnah“

Folge Eins

„WORKout: Zwei Sportwissenschaftler im Schwitzkasten“

Intro:

Realitätsnah. Ein Wissenschaftspodcast zur beruflichen Rehabilitation mit Dr. Marko Streibelt.

Dr. Marco Streibelt:

Sehr geehrte Zuhörerinnen, sehr geehrte Zuhörer, da draußen an den Lautsprechern und den Bluetooth-Boxen. Ich begrüße Sie zur ersten richtigen Folge unseres neuen Podcast „Realitätsnah“.

Bevor wir allerdings mit der aktuellen Ausgabe starten, habe ich noch eine Überraschung für Sie. Die „Rehalität“ bei uns im Arbeitskontext wird gerade davon bestimmt, dass wir wie in jedem Jahr Deutschlands größten Reha Kongress vorbereiten das wissenschaftliche Kolloquium. Es ist bereits das 32. und findet vom 20. bis 22. Februar 2023 in Hannover statt. Merken Sie sich diesen Termin und, noch besser, buchen Sie sich einen Platz und kommen Sie vorbei.

Was Sie dort erwarten wird, das verrät uns jetzt ganz exklusiv meine Kollegin Katrin Parthier. Sie ist seit 2017 im Team Reha-Koll, so wie wir es intern nennen, dieses Team, und inzwischen verantwortet Frau Parthier die Organisation und ist in erster Linie für das Programm des Kongresses zuständig. Hallo Frau Parthier, liebe Katrin, wir duzen uns hier im Arbeitskontext und deswegen duze ich dich jetzt hier auch.

Vielen Dank, dass du die Zeit genommen hast für ein kurzes Interview. Die Vorbereitungen laufen gerade auf Hochtouren. Meine erste Frage: Wie lautet das Motto des nächsten Kolloquiums und, was habt ihr euch bei dem Titel gedacht?

Katrin Parthier:

Ja, Marco, vielen Dank für die Einladung. Vom 20. bis 22. Februar 2023, und ich wiederhole das Datum auch gerne gewusst noch mal, geht es bei dem Kongress diesmal schwerpunktmäßig um Veränderungen und Wandel als die neue Normalität. Wir alle leben das, wir erleben das gerade und darum müssen wir darüber sprechen. Konkret heißt das Motto „Veränderungskultur fördern, Teilhabe stärken, Zukunft gestalten“.

Denn auch in der Reha-Landschaft vollzieht sich ein tiefgreifender Wandel, wie wir alle wissen. Das hat einerseits natürlich mit der Bewältigung von übergeordneten Entwicklungen zu tun. Dazu zählen die digitale Transformation, die Konsequenzen aus der Corona-Pandemie und besonders aktuell natürlich auch die Auswirkungen der Energiepreiskrise, um hier aber auch nur einige Stichworte zu nennen.

Ja, und zusätzlich wird es in den nächsten Jahren verstärkt darum gehen, sehr konkrete gesetzliche Änderungen zur sogenannten qualitätsorientierten Einrichtungsauswahl umzusetzen. Und es geht darum, innovative Modellprojekte aus dem Bundesprogramm „rehaPro“ in die Verwaltungs- und Reha-Praxis zu überführen. Wir als Rentenversicherung, aber auch die Reha Einrichtungen, können diese Herausforderungen im Prinzip nur meistern, wenn wir sie proaktiv mitgestalten und akzeptieren, dass der Wandel in Zukunft die eigentliche Konstante werden wird. Und genau darüber wollen wir beim Kongress reden.

Dr. Marco Streibelt:

Das klingt großartig. Wen habt ihr vor, als Rednerin und Redner auftreten zu lassen? Was erwartet uns da?

Katrin Parthier:

Bei drei Kongresstagen mit mehr als 250 Beiträgen gäbe es natürlich jetzt zahlreiche Höhepunkte, die ich aufzählen könnte. Dafür reicht aber unsere Zeit nicht.

Daher möchte ich kurz verraten, dass die komplette Programm Übersicht im Internet unter www.reha-kolloquium.de nachzulesen ist. Und ich würde einfach mal zwei Veranstaltungen rauspicken: Zum einen konnten wir für die Eröffnungsk keynote am Montag Frau Professorin Jutta Rump gewinnen. Frau Rump ist Professorin für Betriebswirtschaftslehre und leitet unter anderem das Institut für Beschäftigung und Employability in Ludwigshafen. Sie ist eine international anerkannte Prozessbegleiterin in großen Unternehmen und wird daher das Thema aus der für uns sehr spannenden Perspektive der Organisationsentwicklung näher beleuchten. Sie wird also berichten, wie die Veränderungsprozesse in Organisationen erfolgreich umgesetzt werden können, vor allem aber auch, woran sie so häufig scheitern. Und da sind wir wirklich sehr gespannt, was wir von ihr lernen können.

Ja, und im Plenar-Vortrag am Dienstag wird dann Herr Professor Wensing von der Uni Heidelberg aus der Sicht der, zumindest in Deutschland noch recht jungen, Implementierungsforschung darauf eingehen, wie komplexe Versorgungs- und Prozess-Innovationen erfolgreich in die Praxis implementiert werden können. Und, wie Innovationen und Weiterentwicklung in diesen stürmischen Zeiten überhaupt möglich sein sollen, darüber diskutiert er dann im Anschluss an seinen Vortrag unter anderem mit Brigitte Gross, Direktorin der DRV Bund, und weiteren Vertreterinnen und Vertretern aus der Praxis und Verwaltung.

Dr. Marco Streibelt:

Das klingt großartig und wirklich hochspannend und interessant. Da werde ich auf jeden Fall dabei sein. Toll! Entwickelt ihr eigentlich auch neue Formate? Kannst du uns da schon was verraten, was geplant ist? Und gibt es digitale Elemente jetzt in der Zeit nach Corona?

Katrin Parthier:

Ja, auch bei der Kongress-Organisation sind Wandel und Weiterentwicklung natürlich stete Begleiter. Nachdem wir den Kongress in den vergangenen Jahren Pandemiebedingt erst als reine Online-Veranstaltung und dann im Hybrid-Format durchgeführt haben, wird die aktuelle Kongress-Ausgabe im Präsenz-Plus Format stattfinden.

Präsenz heißt, dass alle Programmpunkte vor Ort in Hannover stattfinden werden. Und darauf freuen wir uns natürlich wirklich sehr. Und das Plus bedeutet, dass wir für diejenigen, die nicht nach Hannover kommen können, die Höhepunkte aus dem Hauptprogramm per Live-Stream übertragen. Und, was die Formate angeht, wird es nach der erfolgreichen Premiere beim Kongress 2022 in Münster auch wieder unser Nachwuchs-Forum mit Kongress-Stipendien für junge Forscherinnen und Forscher geben. Damit wollen wir ganz gezielt den wissenschaftlichen Nachwuchs unterstützen. Und, last but not least, freuen wir uns auf den ersten Live-Podcast in der Geschichte des Reha Kolloquiums. „Realitätsnah“ live on stage.

Dr. Marco Streibelt:

Ja, super. Ich freue mich da auch drauf. Ich freue mich auf das 32. Rehawissenschaftliche Kolloquium und wiederhole auch noch mal, vom 20. bis 22. Februar 2023 wird es in Hannover stattfinden. Ich werde natürlich auch vor Ort sein.

Viel Erfolg und Glück euch weiterhin bei den Vorbereitungen, auf ein gutes Gelingen und einen spannenden und informativen Kongress. Aber das wird er werden! Und, noch mal danke für den Besuch, Katrin.

Katrin Parthier:

Ja, Marco. Vielen Dank, dass ich die Möglichkeit hatte, den Kongress hier noch mal vorzustellen. Und ich freue mich auch auf diese Folge und das Gespräch mit den Sportwissenschaftlern und ihrer App.

Dr. Marco Streibelt:

Übrigens, wer jetzt auf die Schnelle das nicht mitschreiben konnte, in den Show-Notes wird der Link zum Rehawissenschaftlichen Kolloquium, allen Informationen und natürlich der Anmeldeseite auch enthalten sein. Da können Sie das Ganze gerne noch mal nachlesen.

Sehr geehrte Zuhörerinnen, sehr geehrte Zuhörer! Dann starten wir ja auch mit unserer ersten richtigen Folge unseres neuen Podcast „realitätsnah“. Sie kennen uns vielleicht schon von unserer Anfangs- oder Basis Folge Null. Vielleicht aber auch nicht, dann hören Sie uns gerne auf diesem Kanal nach, auf dem Sie uns gerade hören. Dazu und zu dieser Folge heiße ich Sie herzlich willkommen.

Vielleicht noch mal zum Hintergrund des Podcast: Acht Rentenversicherungsträger haben erstmalig gemeinsam einen großen Forschungsschwerpunkt ins Leben gerufen, der sich mit der Weiterentwicklung der beruflichen Rehabilitation in Deutschland beschäftigen soll.

Ziel ist es, Erkenntnisse zur weiteren Verbesserung und Optimierung der beruflichen Reha in Deutschland zu sammeln. Wir wollen schauen, was läuft gut, was nicht so gut. Was können wir vielleicht auch in Zukunft lernen, um das Ganze noch besser zu gestalten als bislang schon? Antworten auf solche Fragen bekommt man am besten durch gut geplante und gut gemachte Wissenschaft. Und solche wissenschaftlichen Projekte wollen wir in diesem Forschungsschwerpunkt fördern.

In diesem Podcast „realitätsnah“ möchten uns gern mit all diesen Projekten beschäftigen, sie mal von einer anderen Seite kennenlernen. Wir wollen verschiedene Fragen ansprechen, beispielsweise: Was hat das nun mit der beruflichen Reha zu tun? Welche Ziele verfolgen die Projekte? Was wollen sie verbessern? Aber, wir wollen auch die Menschen dahinter kennenlernen, uns also mit den Projektteams selbst beschäftigen. Es ist geplant, alle Projekte des Forschungsschwerpunkts Berufliche Reha in einer separaten Folge in den nächsten Monaten vorzustellen. Also seien Sie gespannt!

Und heute geht's los mit einem ganz besonderen Projekt. Ich darf dafür auch meine ersten Gäste begrüßen. Es handelt sich um Dr. Thorsten Alles und Dr. David Bühne. Beides Sportwissenschaftler. Sie sind tätig am Institut für Qualitätssicherung in der Prävention und Rehabilitation, einem Institut an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Sie haben ein Forschungsprojekt in diesem großen Schwerpunkt mit dem kurzen, knappen, aber griffigen Titel „WORKout“. Der lange Titel lautet, und hier muss ich vorlesen, „Entwicklung und Evaluation eines individuellen, berufsbezogenen körperlichen Trainings per App zur Förderung der beruflichen Teilhabe im Kontext beruflicher Rehabilitation“.

Mit Ihrem Projekt wollen die beiden Menschen, die sich in der beruflichen Reha befinden, in Bewegung, vielleicht sogar ins Schwitzen bringen. Wie und, ob das gelingen kann, das frage ich sie heute und nehme sie also stellvertretend für all die Menschen, die Sie zukünftig ins Schwitzen bringen wollen, in den Schwitzkasten.

Herzlich willkommen, Herr Dr. Alles. Herzlich willkommen, Herr Dr. Bühne. Ich danke Ihnen beiden für die Zeit.

Dr. Thorsten Alles:

Schön, dass wir hier sein dürfen.

Dr. David Bühne:

Vielen Dank für die Einladung.

Dr. Marco Streibelt:

Erste Frage an Sie beide, denn wir wollen Sie auch näher kennenlernen, die Zuhörerinnen und Zuhörer sollen Sie näher kennenlernen. Stellen Sie sich vor, wir drei sind auf einer wissenschaftlichen Konferenz. Wir laufen auf der Abendveranstaltung durch den Raum und stellen uns an einen Tisch von mir bekannten, Ihnen aber unbekanntem Kolleginnen und Kollegen. Und Sie sollen sich nun vorstellen, wie würden Sie sich diesen für Sie fremden Menschen in wenigen Sätzen vorstellen?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, zuerst mit meinem Namen, Dr. Thorsten Alles. Ich bin von Hause aus gelernter Sportwissenschaftler, spezialisiert auf Prävention und Rehabilitation. Immer mit dem Schwerpunkt Erwerbstätigkeit und habe da auch promoviert in dem Fach und bin jetzt Leiter des IQPR-Institutes, was eben dem langen Namen nach vorgestellt wurde und habe so im Rahmen von Forschungsprojekten, aber auch in der konkreten Beratung von Unternehmen und auch von Reha-Einrichtungen stetig damit zu tun, die Optimierung der Rehabilitation nach vorne zu treiben, um arbeitnehmende Menschen auch gesund in Arbeit zu halten.

Und wenn es ans Private geht, ich bin 45 Jahre, komme aus dem Rheinland und versuche, lange beim Sport dabei zu bleiben.

Dr. Marco Streibelt:

Vielen Dank, Herr Dr. Alles. Ja, Herr Dr. Bühne, wie würden Sie sich denn diesen Menschen vorstellen?

Dr. David Bühne:

Ich würde in der Runde wahrscheinlich berichten, dass ich gebürtig aus dem Sauerland komme und dort in einer Großfamilie aufgewachsen bin und, dass ich mich sehr für Sport, für Reisen, Fotografie und auch die klassische Literatur interessiere. Und abgesehen davon, dass ich als wissenschaftlicher Mitarbeiter angestellt bin, würden meine restlichen Antworten vermutlich relativ ähnlich klingen, was meine berufliche Rolle betrifft, da ich auch schon seit einigen Jahren zum Institut gehöre.

Dr. Marco Streibelt:

Auch Ihnen vielen Dank. Dann lassen Sie uns doch über den beruflichen Kontext und Ihr Projekt sprechen.

Dr. Thorsten Alles:

Herr Dr. Streibelt, darf ich Ihnen da kurz reingrätschen? Ich würde Ihnen gerne in diesem Zusammenhang das unter Sportlern übliche „Du“ anbieten.

Dr. Marco Streibelt:

Okay. Also. Hallo, David. Hallo, Thorsten.

Dann kommen wir doch gleich zu eurem Projekt. Es trägt den kurzen Titel „WORKout“. Es geht um die Entwicklung und auch die Evaluation eines individuellen, berufsbezogenen körperlichen Trainings per App zur Förderung der beruflichen Teilhabe. Vielleicht mal von mir, wir sind ja in der beruflichen Rehabilitation. Das heißt, die Menschen sind üblicherweise in irgendeiner Einrichtung. Sie sollen einen anderen Beruf anstreben oder erlernen. Was soll da eine App, die versucht, Bewegung zu fördern? Könnt ihr das unserem Publikum kurz erläutern?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, da müssen wir vielleicht ein bisschen ausholen. Also generell erhalten Menschen eine solche Qualifizierung, weil sie aus gesundheitlichen Gründen ihre bisherige berufliche Tätigkeit nicht mehr ausüben können. Und jetzt ist das in so einer Qualifizierungseinrichtung sehr ähnlich wie in Schule und Studium, dass die Anforderungen, insbesondere die körperlichen Anforderungen, während der Ausbildung recht wenig mit den Anforderungen später im Beruf zu tun haben. Und es hilft dann wenig, wenn ich zwar alle Kenntnisse erworben habe, im Rahmen der Qualifizierung aber nachher körperlich einfach nicht fit genug bin, um die neue Tätigkeit auch eben ausführen zu können und vor allem, sie nicht ohne wiederkehrende, gesundheitliche Probleme ausführen zu können. Und deshalb glauben wir, dass es genau der richtige Weg ist, mit einer App die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden in einer solchen Qualifizierung körperlich fit zu machen, dass auch der Wiedereingliederungserfolg gewährleistet ist.

Dr. David Bühne:

Ja, und zusätzlich zu diesen direkten Verbindungen gibt es noch weitere Gründe für unsere Annahme, dass wir die Rückkehr in Arbeit mit einer Trainings-App unterstützen können, und zwar aufgrund der vielen Gesundheitsakte, die körperlich sportliche Aktivität zu Recht zugeschrieben werden, unter anderem die Verbesserung der emotionalen seelischen Gesundheit.

Sport kann Symptome der Depression und Angst lindern, kann die Lebenszufriedenheit steigern, das Selbstbewusstsein, kann die Schlafqualität fördern und auch Stress reduzieren. Also es sind durchaus Aspekte, die in der anspruchsvollen Prüfungsphase von Interesse sein können.

Dr. Marco Streibelt:

Ja, das ist sehr einleuchtend für mich. Danke dafür. Ich frage mich aber, in der beruflichen Reha, also zumindest in einigen Einrichtungen in Deutschland, den sogenannten Berufsförderungswerken, kurz BFW-en, da gibt es ja diese begleitenden Hilfen. Diese begleitenden Hilfen sollen neben der eigentlichen Ausbildung auch genau solche Gesundheitskompetenz-Themen bearbeiten, unter anderem auch Bewegung. Machen das, was ihr mit eurer App vorhabt, nicht eigentlich diese begleitenden Hilfen? Was macht ihr darüber hinaus?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, die begleitenden Hilfen. Ich beschränke mich jetzt mal auf die begleitenden Hilfen im Bewegungsbereich in den Berufsförderungswerken. Die haben folgende Dinge nicht, sie sind nicht auf den Zielberuf fokussiert. Sie sind eher allgemein sportlich gehalten und allgemein gesundheitsorientiert gehalten, und sie sind im letzten Ausbildungshalbjahr in der Regel auch nur sehr eingeschränkt verfügbar, weil sich dort im BFW alles immer auf die Prüfung ausschließlich konzentriert. Und sie sind an feste Zeiten und in der Regel auch an feste Orte zur Teilnahme geknüpft. Und da setzen wir mit der App an. Wir gehen genau Richtung Zielberuf. Und wir bieten die Freiheit, das wann und wo machen zu können, wo eben Lust entsteht, Sport zu treiben.

Dr. Marco Streibelt:

Gut. Wie muss ich mir das jetzt praktisch vorstellen? Wie sieht die Intervention wirklich aus?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, also konkret ist es so, zwischen drei und sechs Monate vor Abschluss der Rehabilitation, also vor der großen Prüfung, startet das Training in Eigenregie. Ich kann an dem Training teilnehmen, sowohl per Smartphone, per Tablet oder per ganz normalem Notebook. Und habe dort die Möglichkeit, auch bis zu sechs Monate nach Abschluss meiner Rehabilitation hinaus direkt Trainingsziele zu verfolgen, die mit meinem Zielberuf zu tun haben. Und die Idee ist, dass wir dadurch, wie eben schon mal erwähnt, die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden so fit kriegen, dass sie in den Job wieder rein können. Und wenn sie einen Arbeitsplatz erhalten haben, switcht das Training automatisch auch in ein Ausgleichstraining rum, sodass wir eben auch die negativen Effekte von einseitiger körperlicher Belastung mit abfangen können direkt. Und jedes Training, wir nennen das „WORKout“, also eine Trainingseinheit ist ein „WORKout“,

daher stammt auch der Projektname, besteht aus mehreren Übungen. Das sind in der Regel sechs Stück. Die werden mit einem Erläuterungsvideo präsentiert und dann werden die entweder für eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Wiederholungsanzahl durchgeführt.

Und das Gute an dem Training ist, das kann jeder zu Hause machen. Man braucht nicht viel mehr, außer eine Gymnastikmatte. Es ist also besonders „rehalitätsnah“ an der Stelle. Am Ende jedes Trainings, jeder Trainingseinheit gibt der Trainierende ein Feedback ab, wie sehr ihn die Übungen angestrengt haben. War es zu schwer? War es zu leicht? Und so wird das Training elektronisch automatisch an das Trainingsniveau mit angepasst.

Dr. Marco Streibelt:

Wenn ich mir jetzt das Wort Eigenregie anhöre, dann denke ich so an mich und meine hervorragende Ausprägung von Eigenregie. Das ist ja manchmal auch ein bisschen schwierig. In eurem Projekt – wie läuft das? Da mache ich die App auf und dann kriege ich einen Plan und dann geht es los?

Dr. David Bühne:

Ja, ein Training in Eigenregie erfordert in unserer Zielgruppe natürlich eine gewisse Vorsicht. Wir wollen ja gerade Personen erreichen, die sich noch nicht als Sportler oder sportbegeistert bezeichnen würden. Aber zum Glück haben wir die Möglichkeit, mit einem zweistündigen Einstiegstermin zu starten. Wir können also gemeinsame Funktionen der App erproben. Wir können gemeinsam vielleicht auch ein paar Übungen durchführen und darüber hinaus haben die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden auch wöchentlich die Möglichkeit, mit uns per Video in Kontakt zu treten, uns mit Fragen zu löchern oder auch ganz konkret Probleme zu kommunizieren.

Dr. Marco Streibelt:

Wann lernen die Teilnehmenden diese App eigentlich kennen? In der Einrichtung und durch wen erfolgt das?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, genau. Also, wir sind ja jetzt auch in einem Studien-Kontext. Das heißt wir müssen ja auch gezielt genau wissen, wer ist da, wer macht die, wer macht mit, wer macht nicht mit. Und es startet alles, die gesamte Studie und damit auch das Training, startet eben mit dem eben erwähnten zweistündigen Einführungstermin, wo wir höchstpersönlich in die Berufsvorbereitungswerke hinreisen mit der Turnhose und tatsächlich den Rehabilitandinnen und Rehabilitanden sowohl technisch die Geschichte erklären, aber auch mit ihnen exemplarisch Übungen durchführen und genau erläutern, wie das Training dann zu Hause vonstattengehen soll.

Dr. Marco Streibelt:

Danke für die Konkretisierung, Thorsten. Woher wisst ihr eigentlich, was die Leute machen müssen? Welche Bewegungen, in welcher Intensität gemacht werden müssen? Wie schafft ihr es tatsächlich für eine Person, zum Beispiel mich, den idealen, zu mir passenden Trainingsplan zu entwickeln?

Dr. David Bühne:

Das sind Fragen, die uns tatsächlich sehr lange beschäftigt haben. Wie können wir das Training automatisiert auf Arbeitsanforderungen ausrichten, die potenzielle Wiedereingliederungshemmnisse darstellen?

Die beruflichen Anforderungen haben wir im Vorfeld erhoben. Also allen Umschulungsberufen, beispielsweise hinsichtlich der Lastenhandhabung oder Fortbewegung ein bestimmtes Niveau zugewiesen. Und in dem Moment, in dem die Rehabilitation und Rehabilitation ihr „WORKout“-Konto anlegen und dabei auch Ihren Umschulungsberuf angeben, weiß die App sozusagen, welches Niveau die Personen möglichst mitbringen sollten, um ihren Anforderungen ohne Überforderung wieder gerecht werden zu können.

Für einen anforderungsbezogenes Training reicht das natürlich noch nicht. Denn die Beanspruchung hängt ja nicht nur an den Anforderungen, sondern am Verhältnis zu den Fähigkeiten. Also ich bin ja nicht, ich habe ja nicht, zwangsläufig ein Problem, wenn mein Beruf körperlich anspruchsvoll ist, sondern dann, immer dann, wenn die Anforderungen meine körperlichen Fähigkeiten übersteigen. Daher haben wir einen Selbsttest zur körperlichen Leistungsfähigkeit in die App integriert, dessen Anforderungen, die körperlichen Anforderungen, gewissermaßen mit denen der Arbeitswelt verwandt sind.

Durch einen Vergleich des erforderlichen und derzeitigen Leistungsvermögens können wir dann automatisiert Trainingspläne anbieten, die sich genau an die erwarteten Defizite richten, und auf Grundlage der Selbsttest-Ergebnisse auch ein passendes Schwierigkeitsniveau zuweisen.

Dr. Marco Streibelt:

Das ist ein Art Profilvergleich, der permanent immer wieder erstellt wird. Habe ich verstanden. Und die Rückmeldung ist dann: Okay, das kann ich schon gut, da muss ich nicht mehr ganz so viel tun. Das kann ich vielleicht weniger gut, im gelben oder im roten Bereich und da muss ich dann in den grünen Bereich reinkommen. Habe ich das so richtig verstanden?

Dr. David Bühne:

Naja, ja und nein. Das, was du beschrieben hast, das passiert sozusagen im Hintergrund. Die App kennt dann die grünen, gelben und roten Bereiche und bietet auf dieser Grundlage dann die passenden Trainingspläne an. Die Trainierenden selber bekommen nur ein allgemeines Feedback, eine Interpretation der Ergebnisse auf einer Skala von jeweils eins bis zehn sowie ein Feedback zur Veränderung ihrer Leistungsfähigkeit, sofern Sie denn den Test mehrfach durchführen. Der Hintergrund ist, eine direkte Spiegelung des Profilvergleiches erschien uns ein bisschen zu heikel. Denn das könnte ja auch starke Ängste und Unsicherheiten auslösen. Und dafür ist ein Selbsttest als Fundament einfach nicht tragfähig genug.

Dr. Marco Streibelt:

Wenn man zum Beispiel die ganze Zeit im roten Bereich ist, da kriegt man quasi nicht wirklich eine hohe Motivation, auch wirklich dranzubleiben. Dann ist vielleicht eine reine Rückmeldung von eins bis zehn tatsächlich ein bisschen einfacher.

Gut, vielleicht können wir uns das mal an einem konkreten Beispiel veranschaulichen. Ihr habt bestimmt ein Beispiel mit und könnt mal daran erklären, welche Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht für welches Berufsbild trainiert werden. Vielleicht nehmen wir ein Berufsbild, was euch spontan einfällt. Eines, an dem ihr das mal plastisch für die Zuhörenden machen könnt.

Dr. David Bühne:

Ja, es gibt einen Umschulungsberuf, den Thorsten ziemlich gut kennen müsste. Er hat nämlich schon etliche Fahrräder repariert. Thorsten, was macht und braucht ein Fahrrad-Monteur?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, tatsächlich muss immer alle Räder von allen Mitarbeiterinnen und so in der Mittagspause flicken. Ja, tatsächlich, die Grundvoraussetzung ist dafür, dass man stehen kann und, das auch in geneigter und gebückter Körperhaltung. Also im Rumpf nach vorne geneigt und ohne Arme und Finger geht beim Fahrrad reparieren eben auch nichts. Ich brauche eine gewisse Fingerfertigkeit, brauche aber auch Kraft. Und auch, wenn man an die modernen Fahrräder denkt, die alle nur noch mit Motor und Akku durch die Gegend kommen, brauche ich auch eine gewisse Kraft, um es hochheben zu können. Und am Ende brauche ich auch noch Gleichgewicht, um eine Probefahrt zu überstehen. Unfallfrei. Es sind schon alleine an den Fahrrad-Monteur einige Voraussetzungen gestellt.

Dr. David Bühne:

Und, übersetzt in unsere Logik bedeutet das, Fitness der unteren als auch oberen Extremitäten. Es braucht eine Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Es müssen auch

mal Lasten bewegt werden und man verbringt eben auch immer mal wieder Zeit in unangenehmen Zwangshandlungen. Es gibt also im Grunde kaum Übungen, die nicht potenziell hilfreich wären.

Grundlage unseres individuellen Trainingsplans ist dann aber die Frage, welche Fähigkeiten aktuell den Anforderungen nicht genügen. Hängt also an der Frage, wie gut oder schlecht die Person in unserem Selbsttest abschneidet. Bei der Beweglichkeit verhält es sich etwas anders. Die Beweglichkeit, die einen Job erfordert, die kommt eigentlich von selbst. Problematisch ist es, wenn ein Job recht einseitige Belastungen mit sich bringt, einseitige Bewegung, Haltung und die Muskulatur dann in der Folge verkürzt.

Dr. Marco Streibelt:

Das heißt im Umkehrschluss, wenn ich jetzt mal ganz frech fragen darf, wenn ich jetzt Kaufmann oder Kauffrau lernen möchte, dann sitze ich ja später den ganzen Tag und bewege maximal mal meine Finger auf der Tastatur oder auf der Maus. Das heißt, muss ich bei euch dann sitzen üben?

Dr. Thorsten Alles:

Jein. Also tatsächlich ist es so, in den Berufsförderungswerken werden eine ganze Menge Schreibtischtäter ausgebildet, anteilig. Und da ist es tatsächlich auch so, dass die Anforderungen während der Ausbildung denen der späteren beruflichen Tätigkeit tatsächlich auch sehr ähnlich sind. Wir wissen ja alle, das Sitzen ist das neue Rauchen. Die stetige Arbeit in sitzender Position bringt erhebliche gesundheitliche Probleme mit sich auf Dauer und denen kann man auch mit körperlichem Training entgegenwirken. Das heißt, für all diese Personen geht es, ich sage mal, Marco für dich, da geht es an ein ordentliches Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und, aber auch vor allem, haben wir auch die Beweglichkeit nicht außer Acht gelassen. Das heißt also, gerade die mit der langandauernden Sitzerei verbundene Verkürzung der Muskulatur im Hüftbereich. Und so haben wir also auch für die Personen, die später sitzen, ein Training anzubieten. Und das hat nichts mit den Fingern zu tun.

Dr. Marco Streibelt:

Okay. Ja, das ist sehr überzeugend. Also ich kann für mich sagen, ich oute mich hier mal, ich bin ein wenig hüftsteif. Hat vielleicht auch mit meiner sitzenden Tätigkeit zu tun. Ich komme mit den Fingerspitzen zum Beispiel nicht runter an meine Fußspitzen. Wie sieht es bei euch aus? Schafft ihr das?

Dr. Thorsten Alles:

Tatsächlich ist das nicht selbstverständlich, aber dadurch, dass wir ja auch in der Entwicklung der App auch selber ständig üben und trainieren, komme ich wieder locker an meine Zehenspitzen.

Dr. Marco Streibelt:

Wie sieht es bei dir aus, David?

Dr. David Bühne:

Ja, ich konnte mich herrlich über Thorstens Versuche amüsieren. Ich brauchte das Training nicht. Das klappt noch ganz gut bei mir.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, kommen wir mal zurück zur App und zum Projekt. Welche Leute spricht Ihr an?

Dr. David Bühne:

Da gibt es eigentlich aus unserer Sicht überhaupt keine Einschränkungen. Jeder Job stellt gewisse körperliche Anforderungen. Und grundsätzlich profitiert auch jeder Mensch von körperlicher Aktivität. Aber, wir wollen natürlich ganz besonders, dass wir Menschen wieder oder gar erstmalig für Sport begeistern können.

Dr. Marco Streibelt:

Für so eine wissenschaftliche Studie ist es ja nicht damit getan, dass man einfach so eine App entwickelt und sich dafür begeistert, sondern das Ganze muss ja auch irgendwie beforscht werden, sonst wäre es ja kein wissenschaftliches Projekt. Wie geht ihr jetzt in diesem Projekt methodisch vor? Wie schafft es also nachzuweisen, dass diese App wirklich in dem Kontext gebraucht wird?

Dr. David Bühne:

Ja, an dieser Stelle schon mal vorab ein ganz großes Dankeschön an fünf Berufsförderungswerke, die unsere Studie unterstützen, nämlich die Berufsförderungswerke in Köln, Dortmund, Oberhausen, Berlin-Brandenburg und München.

Ja, wir führen eine cluster-randomisierte Studie durch, das heißt über die Berufsförderungswerke hinweg werden wir die Maßnahmen oder Klassen zufällig der Interventions- oder Kontrollgruppe zuweisen. Und hinsichtlich der Daten, die wir erheben, sind natürlich die Zielgrößen ganz besonders interessant. Unsere primäre Zielgröße ist die wahrgenommene Arbeitsfähigkeit. Und darüber hinaus untersuchen wir noch den Einfluss auf Krankheitszeiten in der Phase nach der Reha, auf die berufsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen und natürlich ganz konkret auch die Frage: Kommen

Personen der Interventionsgruppe eher in Arbeit als diejenigen der Kontrollgruppe? Ja, und die Daten werden drei und sechs Monate nach Ende erhoben.

Dr. Marco Streibelt:

Gut, vielleicht für die Zuhörenden zur Erläuterung. Das ist ja letztlich der Goldstandard zur Untersuchung der Wirksamkeit, die sogenannte randomisiert kontrollierte Studie. Was bedeutet das? Man nimmt 100 Menschen und man teilt sie per Zufallsverfahren, also durch den Würfelwurf oder auch den Wurf einer Münze, auf zwei Gruppen. Und die eine Gruppe bekommt die Intervention, die anderen nicht. Das Wesen dieser beiden Gruppe ist, dadurch, dass ich sie per Zufall auf diese 100 Menschen, per Zufall auf diese beiden Gruppen verteilt habe, habe ich auch sämtliche Eigenschaften dieser Gruppe zufällig auf die beiden Gruppen verteilt. Das heißt, ich habe ähnlich viele blonde Menschen, ähnlich viele Frauen, ähnlich viele jüngere. Und so weiter. Wenn ich also hintenraus, wie ihr im Rahmen der Messung der beruflichen Teilhabe, einen Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen messe, dann kann es nur noch mit dem einzigen Unterschied zu tun haben, den diese beiden Gruppen haben, nämlich die eine bekommt die Intervention in dem Fall die App, die andere nicht.

Vielleicht meine Frage Nummer eins: die eine Klasse, habe ich verstanden, bekommt die App. Was kriegt die andere Klasse? Kriegt die nix?

Dr. Thorsten Alles:

Die andere Klasse bekommt ebenso wie die eine Klasse eine wunderschöne Fitnessmatte zum Heimtraining als Incentive, als kleines Goodie, dass sie sich an der Studie beteiligen. Aber tatsächlich kriegt sie eben kein speziell auf die künftige berufliche Anforderung entwickeltes Training. Denn wir möchten ja den Effekt, den eine solche App auf die Wiedereingliederungsquote und auf den Gesundheitszustand hat, den möchten wir herausfinden. Also gibt es nur die Matte und warme Worte und eine Menge Fragebögen. Natürlich zum Beantworten, weil wir ja auch von dieser Gruppe wissen möchten, wie sie sich entwickelt über die Zeit.

Dr. Marco Streibelt:

Und für die ganz gewieften unter uns Methodikerinnen und Methodiker vielleicht noch mal: Ihr habt ja nicht nur eine randomisiert kontrollierte Studie, ihr habt eine cluster- randomisierte Studie. David, kannst du das mit dem Cluster noch erklären?

Dr. David Bühne:

Ja, sehr gerne. Also eine klassische randomisierte Studie wäre in unserem Fall tatsächlich ziemlich problematisch aus methodischer Sicht, denn wir bewegen uns ja im Setting der Berufsförderungswerke. Wenn wir uns zum Beispiel vorstellen, wir drei wären berufliche

Rehabilitanden, natürlich befreundet, und ihr beiden würdet dann die App bekommen, ich aber nicht, dann könnte es ja bestimmte Folgen haben. Ich könnte dann vielleicht versuchen, mitzutrainieren mit euch oder ich könnte mir aus Trotz auch ein Fitnessstudio suchen oder eine andere Möglichkeit. Oder aus Reaktanz mache ich gar keinen Sport mehr. Das wären ja alles Aspekte, die wenig mit der Kontrollgruppe zu tun haben würden. Und daher haben wir uns entschieden für eine cluster- randomisierte Studie, dass wir eben nicht einzelne Personen, sondern Klassen oder Maßnahmen, in den beiden Gruppen zuweisen.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, also diese Übernahme-Effekte sozusagen dadurch, dass ich weiß, dass mein Gegenüber oder mein Nachbar, irgendwas anders macht als ich, was irgendwie immer toller ist als das, was man selbst tut, das versucht man darüber zu vermeiden.

Vielen Dank. Gut, mal jetzt was anderes. Ich bin ja ein sehr gewissenhafter Moderator, deswegen habe ich mich auch intensiv mit eurem Projektplan auseinandergesetzt im Vorfeld. Und es ist ja nicht so, dass ihr jetzt einfach so die Wirksamkeit der App messen könnt. So einfach ist das ja auch nicht. Ihr müsst ja unterschiedliche Arbeitspakete auch im Vorfeld bearbeiten oder vielleicht auch andere Fragestellungen noch mit Fragen. Wollt ihr vielleicht auch mal kurz darlegen? Wie sieht es gerade aus?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, gerne. Also, tatsächlich läuft immer vieles parallel in so einem Projekt. Aber was wir schon erfolgreich hinter uns gebracht haben, ist das sogenannte Arbeitspaket „Selbsttest“. Wir haben also in einem Berufsförderungswerk diesen eben schonmal angesprochenen Selbsttest, mit dem wir ständig auch das Trainingsniveau, den Trainingsfortschritt der Trainierenden überprüfen möchten, haben wir anhand von 35 Rehabilitandinnen und Rehabilitanden geprüft. Und was wir dann gemacht haben. Wir haben die Anforderungen der Ausbildungsberufe der beteiligten Berufsförderungswerke uns alle angeschaut. Die körperlichen Anforderungen haben sie zu fünf Gruppen zusammengefasst und haben jetzt also fünf Anforderungsprofile, die typischerweise für verschiedene Ausbildungsberufe gleichzeitig stehen. Und das war die Voraussetzung, um die insgesamt 160 unterschiedlichen Übungen, die wir haben, die wir in mehrere 100 Workouts zusammengefasst haben, und die wiederum auch zu einer riesigen Menge von Trainingspläne zusammengefasst haben. Und wir haben jetzt 320 Videos. 160, in denen die Übung erläutert wird, langsam vorgemacht wird. 160 Videos, in denen man sehen kann, wie die Übung in Echtzeit ausgeführt wird. Die haben wir vertont, die haben wir geschnitten. Die haben wir mit Muskel-Männern versehen, wo man genau sehen kann, welche Muskulatur wird gerade trainiert. Und wir sind gerade dabei, die App zu finalisieren, also alle Dinge zusammen zu packen, sodass wir also direkt zu

Jahresbeginn nächsten Jahres wirklich in die Berufsförderungswerke gehen können und die Studie, das Training starten können.

Dr. Marco Streibelt:

Also das hört sich alles ganz spannend an, ist so eine Mischung aus Theorie und Praxis und eine Menge Praxis offensichtlich dabei. Wie muss ich mir denn euren Tagesablauf so vorstellen? Euren Arbeitsalltag? Sitzt ihr da im Jogginganzug am Schreibtisch und dann springt ihr auf und schaut, ob eine der 160 Übung vielleicht gerade passt oder nicht und, wie man sie durchführen kann?

Dr. Thorsten Alles:

Vielleicht zur Sache mit dem Jogginganzug. Also, unter Sportlern gibt es so ein Spruch. Wenn man nicht schwimmen kann, liegt es nicht an der Badehose. Und genauso macht ein Jogginganzug auch keinen Sportler aus einem. Das heißt, wir tragen Jeans oder ähnliches. Aber tatsächlich haben wir in den letzten Wochen sehr oft auch auf dem Boden, vor dem Schreibtisch oder hinter dem Schreibtisch verbracht. Ja, wir haben das natürlich alles ausprobiert und wir haben auch unseren Konferenzraum zeitweise zweckentfremdet, weil dort dann eben auch mal gesamte Workouts ausprobiert wurden. Weil, wir müssen natürlich auch wissen, wie liegen die vom Trainingsniveau. Wir müssen das alles mal ausprobieren, auch in der Folge, in der Gesamtheit, um dann für die später Trainierenden vor Einschätzung machen zu können: Ist das jetzt eher für Anfänger? Doch eher so, dass man schon fortgeschritten sein soll, oder ist das schon Profi-Niveau?

Dr. Marco Streibelt:

Okay, dann habe ich doch noch mal noch eine andere Frage. Die Zuhörenden sehen es nicht. Ich kann es sehen. Es sind Sportwissenschaftler, sie sind fit. So, sie sind eher die Profis. Okay, wie könnt ihr einschätzen, ob irgendeine Übung eher vielleicht auf einem Anfänger-Niveau ist oder nicht. Macht ihr die dann mit links oder lasst sie die bewusst den Nachbarn machen, wo ihr, von dem ihr wisst, dass er keinen Sport treibt?

Dr. Thorsten Alles:

Tatsächlich machen wir sie dann mit links. Also wir versuchen sie mit links zu machen. Wenn wir sie nicht mit links hinkriegen und Schweißflecken oder noch eine tiefe Atmung produzieren, dann wissen wir okay, es ist keine Anfänger-Übung mehr.

Dr. Marco Streibelt:

Danke schön. Also, man merkt schon, offensichtlich haben Sportwissenschaftlerinnen eine ganze Menge Spaß bei der Durchführung ihrer wissenschaftlichen Projekte. Vielleicht mal ganz

persönlich gefragt, Ihr seid Sportwissenschaftler. Ihr seht ja auch sportlich aus. Welche sportlichen Aktivitäten sind denn bei euch zu finden?

Dr. Thorsten Alles:

Wenn die Zeit es zulässt, sitze ich im Kajak und im Alltag fahre ich jeden Tag 25 Kilometer Rad auf die Arbeit. Und seitdem wir die „WORKout“-App entwickeln, muss ich da natürlich auch regelmäßig auf den Teppich neben meinem Schreibtisch.

Dr. David Bühne:

Ja, bei mir hat sich das mit der Zeit ein bisschen verändert. Das war lange der Fußball, in meiner Kindheit und Jugend. Dann viele Jahre Thai-Boxen, Muay-Thai, bis etwa Anfang 30. Und in den letzten Jahren ist es vor allem Fitness, Ausdauersport und Spikeball.

Dr. Marco Streibelt:

Woher kommt euer Interesse für so viel Sport, dass ihr das sogar studiert habt?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, in der Schule immer der Jüngste, immer der Kleinste, aber im Sport doch relativ gut dabei und mit der Möglichkeit, den Großen zu zeigen, wo der Hammer hängt. Deshalb war sportliche Herausforderung immer schon meins. Und ja, das Sport studieren, das ist mehr so ungeplant passiert. Ich wollte ja eigentlich Elektrotechniker werden, habe eine Rot-Grün-Schwäche, wie so viele Jungs. Und dann habe ich gedacht, machste Sport.

Dr. Marco Streibelt:

Torsten, da bin ich ja, da bin ich ja total froh, dass du kein Elektrotechniker geworden bist mit dieser Rot-Grün-Schwäche. Das könnte ja wirklich drastische Folgen haben. Und wir hätten uns auch nie kennengelernt,

Dr. Thorsten Alles:

Wohlmöglich.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, David, wie bist du denn zum Sport gekommen, zu den Sportwissenschaften?

Dr. David Bühne:

Die Geschichte von Thorsten kann ich ganz gut nachfühlen. Ich gehörte auch zu den Kleineren, Jüngeren. Ich habe drei ältere Brüder und zwei davon waren im langen, harten Wettstreit, im sportlichen Wettstreit, waren sich aber ganz einig darin, dass aus mir auch ein guter Sportler werden müsse und ihre pädagogische Herangehensweise hatte mehr was von Felix Magath

als von Hansi Flick. Das hatte zur Folge, dass ich auch durchaus Fortschritte gemacht habe und was zu hören bekam, wenn ich mal auf dem Fußballfeld eine kleine Auszeit genommen habe. Ja, und die Entscheidungen zur Sportwissenschaft. Man macht ja das gerne, was man gut kann. Und das war dann relativ naheliegend.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, danke. Vielleicht noch was zum Projekt. Das interessiert mich natürlich auch ganz persönlich. Wann wird es denn erste Ergebnisse von euch geben?

Dr. Thorsten Alles:

Ja, wir werden auf dem Kolloquium 2023 schon die ersten beiden Ergebnisse, sowohl aus der Erprobung des Selbsttests, als auch aus der Datenanalyse zu den begleitenden Hilfen präsentieren.

Dr. Marco Streibelt:

Auf dem Reha Kolloquium 2023! Also, ein Grund mehr, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, diesen Termin wahrzunehmen. Wir sind in unserer Startfolge ja auch darauf eingegangen, welche Bedeutung diesem großen Forschungsschwerpunkt hier bei uns, bei der Deutschen Rentenversicherung, beigemessen wird. Die acht Rentenversicherungsträger geben ungefähr vier Millionen Euro für all die Projekte aus. Unter anderem hatte ich da ja ein Zitat von unserer Direktorin, Frau Brigitte Gross, eingespielt, die auf dem letzten wissenschaftlichen Kolloquium in Münster die Bedeutung dieses Forschungsschwerpunkts noch mal deutlich hervorgehoben hat. Wenn ich jetzt zu Frau Gross gehe und euer Projekt vorstelle, was kann ich ihr sagen? Welchen Beitrag leistet euer Projekt zu diesem Forschungsschwerpunkt?

Dr. Thorsten Alles:

Da würde ich an deiner Stelle sagen, dass wir mit der „WORKout“- App, mit dem Projekt, den Sprung schaffen von dem primären Output einer beruflichen Qualifizierung, also der bestandenen Abschlussprüfung bei der IHK, hin zu dem eigentlichen Ziel von beruflicher Rehabilitation, nämlich stabil wieder in Arbeit zurückkehren zu können und eben nicht wieder aufgrund gesundheitlicher Probleme aus dem Erwerbsleben ausscheiden zu müssen. Und nicht nur das, was wir mit der App ganz konkret erzielen werden, sondern eben auch, dass die positiven Effekte körperlicher Betätigung von Sport auch auf das Selbstbewusstsein, ja gerade auch in dem nicht ganz einfachen Bewerbungsprozess von Rehabilitandinnen und Rehabilitanden, auf jeden Fall auch positiv wirken wird.

Dr. Marco Streibelt:

Ja, wie ein alter Freund von mir sagte: Besser, es spannt oben an der Brust als unten am Bauch.

Dr. Thorsten Alles:
Da hat er recht.

Dr. Marco Streibelt:
Kommen wir langsam zum Ende. Ich möchte euch danken für dieses wirklich tolle und für mich auch lehrreiche Interview, für diesen wunderbaren Einblick in diese für die berufliche Reha ja eher fremde Thematik, vielleicht. Schade, dass es so lange so fremd war, die Thematik. Denn wenn wir über berufliche Reha sprechen, dann sprechen wir doch immer noch viel zu wenig über gesundheitliche Dinge und viel zu sehr über Ausbildung.

Klar, die berufliche Reha ist dazu da, die Menschen wieder in Arbeit zu bringen. Aber das geht halt nicht ohne Fitness. Das habt ihr jetzt in der letzten halben Stunde sehr gut deutlich gemacht. Dafür wirklich vielen, vielen Dank euch beiden.

Ihr kommt jetzt aber nicht aus der Nummer und aus dem Podcast heraus, ohne dass wir mit euch auch noch ein kleines Spielchen spielen. Wir machen eigentlich, wir versuchen mit all unseren Gästen noch so ein Spielchen zu spielen, um ein bisschen was mehr über diese Menschen, die hinter diesen Wissenschaftlerinnen stehen, zu erfahren. Habt ihr Lust? Seid ihr bereit für das Spiel?

Dr. Thorsten Alles:
Bereit, wenn sie es sind?

Dr. David Bühne:
Unbedingt.

Dr. Marco Streibelt:
Ich werde euch jetzt einige „Was wäre, wenn...“-Fragen stellen. Und ich hoffe auf möglichst spontane Antworten. Seid ihr bereit? Gut. Was wäre, wenn ihr eine Superkraft haben könntet? Welche wäre das?

Dr. Thorsten Alles:
Oh, dann würde ich mir Zeit schaffen, dass die Tage einfach länger sind, um mehr erledigt zu bekommen.

Dr. David Bühne:
Ich würde mir ultimative Weisheit wünschen. Eine Fähigkeit, im Zwischenmenschlichen immer genau zu wissen, was das Gegenüber hören sollte.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, ob das immer so schön ist, wage ich zu bezweifeln, aber man könnte es vielleicht in einigen Situationen gewinnbringend einsetzen. Was wäre, wenn ihr euch nur eine einzige Sportart aussuchen dürftet? Für einen Sportwissenschaftler eine ganz gemeine Frage. Welche wäre das?

Dr. Thorsten Alles:

Dann bleibe ich meinem Kajak treu und versuche, an möglichst entlegenen Orten der Welt Dinge zu entdecken, wo sonst keiner hinkommt.

Dr. Marco Streibelt:

Jetzt muss ich nachfragen: Was war denn der entlegenste Ort, wo du bislang warst?

Dr. Thorsten Alles:

Kopf an Kopf das Nordkap umrunden und die nordwestlichste Südspitze von Island zu umrunden.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, gut. Also eher auch in Gegenden, wo es schönes Wetter ist und viel Sonne scheint.

Dr. Thorsten Alles:

Ja, einen Tag im Jahr.

Dr. Marco Streibelt:

Okay, gut.

Dr. David Bühne:

Ja, weil mir, ich, die stärksten Glücksgefühle lösen eigentlich Ballsportarten in mir aus. Aber hier würde ich ganz nüchtern einen Sport wählen, den ich auch möglichst lange ausüben kann und daher Fitness wählen.

Dr. Marco Streibelt:

Letzte Frage: Was wäre, wenn ihr eine Woche ganz allein auf der Welt sein müsstet? Thorsten?

Dr. Thorsten Alles:

Erst mal eine Stunde „Hurra“ schreien, dann ausschlafen und dann eine Menge Sport machen.

Dr. David Bühne:

Wenn ich eine Woche allein auf der Welt sein dürfte, dann würde ich mir alte Romane schnappen und die gesamte Woche einem Felsvorsprung im Süden Norwegens verbringen, von dem aus es 600 Meter in die Tiefe geht. Ungesichert – und unter allem ein traumhaft schöner Fjord. Da würde ich die Woche verbringen.

Dr. Marco Streibelt:

Welche Bücher würdest du denn mitnehmen?

Dr. David Bühne:

Ja, da muss ich nicht lange überlegen. Dabei wäre auf jeden Fall der großartige Roman „Die Brüder Karamasow“ von Dostojewski.

Dr. Marco Streibelt:

Also ein eher kleineres Taschenbuch, was auch schnell in so einer Woche durchgelesen werden kann. Wunderbar.

Lieber Torsten, lieber David, schön, dass ihr hier wart. Ich wünsche euch viel Erfolg für das weitere Projekt. Ich habe das Gefühl, ihr habt viel Spaß. Ich wünsche den Teilnehmenden im Projekt auch maximale Motivation maximalen Erfolg. Ich freue mich schon auf eure Vorträge beim Kolloquium im Februar in Hannover. Ja, vielen, vielen Dank.

Dr. Thorsten Alles:

Ja, vielen Dank Marco. Es hat mir echt Freude gemacht hier dabei sein zu dürfen. Und ich hoffe, dass wir den einen oder anderen Hörer, die eine oder andere Hörerin für etwas mehr Sport begeistern konnten.

Dr. David Bühne:

Es war ein Vergnügen. Vielen Dank.

Dr. Marco Streibelt:

So, meine Damen und Herren, das war die erste inhaltliche Folge unseres Podcast. Realitätsnah. Ich hoffe, es hat Ihnen gefallen. Wenn ja, empfehlen Sie uns gerne weiter. Hören Sie uns gerne weiter auf allen Kanälen, die Sie so kennen. Überall, wo es Podcast gibt. Wir werden in den nächsten Monaten mit weiteren Folgen an den Start gehen. Wir werden weitere spannende Projekte aus unserem Forschungsschwerpunkt vorstellen können. Die nächste Folge kommt dann schon in etwa einem Monat und da werden wir auch ein weiteres, spannendes Projekt haben, welches? Das bleibt unser Geheimnis. Lassen Sie sich überraschen. Ich danke Ihnen fürs Zuhören.