



„Wenn ich die Freude der Kinder beim Fußball sehe, geht mir das Herz auf.“

**BERND SCHALL**  
E-Jugend-Trainer beim FC Germania Vossenack



telt und die Fähigkeit, nach Niederlagen nicht aufzugeben. Ihm ist es wichtig, dass alle diese Chance bekommen. So hat sich der TTC für die Aufnahme im Behindertensportbund beworben, um einem jungen Spieler mit Handicap zu ermöglichen, sich bei Para-Turnieren mit anderen zu messen.

#### Auf jeden Einzelnen kommt es an

**Sich aufeinander verlassen zu können** – das macht Zusammenhalt aus. Das gilt auch für die Brühler Theatergruppe FunDaMental, zu der auch Anika Beer gehört – die sympathische Frau von unserem Titelbild. Schon mit 18 schloss sie sich dem Verein an und hat seitdem viele Bühnen in der Region bespielt. „Wir stellen alles in Eigenregie auf die Beine, auch Plakat und Bühnenbild“, sagt die 33-jährige Architektin. Über das gemeinsame Tun haben sich enge Freundschaften entwickelt. Regelmäßig kommen auch neue Leute hinzu, die sich ausprobieren möchten. „Mit jedem Projekt wachsen wir neu zusammen.“ Dabei kommt es auf jeden Einzelnen an – Zweitbesetzungen gibt es nicht: „Wenn eine Person ausfällt, kann die ganze Gruppe nicht spielen.“ Eine schöne Form der Verantwortung: Jeder wird gebraucht. Wenn dann nach monatelanger Vorarbeit alle zusammen auf der Bühne stehen und das Publikum über etwas Witziges lacht oder in einer dramatischen Szene muckmäuschenstill ist – „das ist ein unglaubliches Gefühl. Am Ende freuen wir uns zusammen über den Applaus und dass wir die Zuschauer begeistert haben.“

**Zusammenhalt macht eben glücklich** – und Vereine geben uns die Chance dazu. —



#### Tischtennis

Der TTC Indeland Jülich 1948 e.V. hat rund 300 Mitglieder aus 20 Nationen. Nicht umsonst steht auf dem Mannschaftsbus: „Integration durch Sport“. Marc Preuß kam als 18-Jähriger in den Verein, der sich auch an regionalen Schulen engagiert.

Studenten bis zur Seniorin“, sagt Lorella Ghiotti. Aber eines eint sie alle: ihre Liebe zu Bella Italia.

#### Lernen fürs Leben

**Auch beim Tischtennisclub** Indeland Jülich geht es lebhaft zu. „Unsere Halle ist an fünf Tagen die Woche voll, man kann jederzeit kommen und findet immer einen Spielpartner“, sagt Marc Preuß. Er selbst trainiert täglich, hinzu kommen seine Spiele mit erster und zweiter Mannschaft und seit einem Jahr die Aufgaben als Vereinsgeschäftsführer. Für den 29-Jährigen ist es Ehrensache, Verantwortung zu übernehmen. Er will ein Vorbild sein, um junge Leute zum Mitgestalten zu motivieren. „Ich verdanke dem Verein so viel und möchte etwas zurückgeben“, sagt der selbstständige Finanzanlagenfachmann. Der Sport hat ihn geprägt, ihm Disziplin vermit-



„Wenn man sich einbringt und etwas von sich gibt, ist das erfüllend. Es tut gut, sich als Teil einer Gruppe zu erleben.“



Buchtipps: „Was wir von anderen Kulturen lernen können“ von Gundula Gwenn Hiller (Gabal, 25 €) Wir verlosen drei Exemplare. Schreiben Sie uns eine Mail: hier@rwe.com, Betreff: Zusammenhalt

**Gundula Gwenn Hiller** ist Professorin für Beratungswissenschaften an der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit in Mannheim. Darüber hinaus ist sie eine fragte Kommunikations-expertin. Mit uns sprach sie darüber, warum ein aktives Vereinsleben glücklich machen kann.

#### Woher rührt die deutsche Liebe für Vereine?

Seit der Pandemie sehnen sich die Menschen nach mehr Verbundenheit und danach, Dinge gemeinsam zu tun. Wir haben in Deutschland eine recht hohe Anzahl an Singles und leider auch an Menschen, die sich einsam fühlen. Das ist ein Grunddefizit unserer Gesellschaft – nicht nur hierzulande, sondern in der gesamten westlichen Welt.

#### Wie kommt es zu dieser Entwicklung?

In den letzten 50 bis 100 Jahren hat eine zunehmende Individualisierung stattgefunden. Verstärkt wird dies noch durch die sozialen Medien, in denen wir versuchen, uns besonders hervorzuheben und nach außen ein Hochglanzimage zu verleihen. Dadurch ist die Atmosphäre der Vereinzelung in unserer Gesellschaft so stark wie noch nie.

#### Welche Auswirkungen kann das haben?

Die Glücksforschung hat in Langzeitstudien festgestellt, dass sozial gut eingebundene Menschen im Alter gesünder und glücklicher sind. Das lässt sich auch körperlich nachweisen: Wenn wir anderen Menschen nahe sind und uns dabei wohlfühlen, wird das Neurohormon Oxytocin ausgeschüttet; es reduziert Angst, Stress und Schmerz.

#### Kann das Vereinsleben also glücklich machen?

Es ist wie in dem Sprichwort: Geben ist seliger als nehmen. Wenn man sich irgendwo einbringt und etwas von sich gibt, dann ist das sinnstiftend und erfüllend. Es tut einfach gut, sich als Teil einer Gruppe zu erleben und zu wissen, wo man hingehört.

#### Der Sportverein toppt den Fitnessclub?

Das würde ich sagen. Anders als Fitnessclubs sind Sportvereine nicht kommerziell ausgerichtet. Sie leben davon, dass Menschen sich einbringen und engagieren, sie sind fürs Gemeinwohl konzipiert. Aber natürlich kann auch ein Fitnessclub eine gewisse Struktur geben und soziale Interaktion ermöglichen. Das ist auf jeden Fall sinnvoller, als auf der Couch zu liegen und fernzusehen.

#### Bei allen Vorteilen – mit welchen Herausforderungen muss man im Vereinsleben umgehen?

Es braucht eine Bereitschaft, sich mit Leuten auseinanderzusetzen, die konträre Meinungen haben oder aus einem anderen sozialen Milieu kommen. Es ist wichtig, dass man sich darauf einlässt und diese Diversität wertschätzen kann. Gerade das kann ja sehr spannend sein! —