

## Das BFD-Interview mit Carina

### Das BFD einer Spitzensportlerin

*Liebe Carina, du absolvierst deinen Bundesfreiwilligendienst beim Schwäbischen Turnerbund e.V. in Stuttgart. Bei dir läuft das ganze ja etwas anders ab. Was war deine Motivation einen Bundesfreiwilligendienst zu machen?*

Nach dem Abitur wollte ich nicht direkt mit einem Studium beginnen und wusste auch nicht so recht, was ich machen wollte. Der STB ist schon jahrelang mein Begleiter und Unterstützer, sodass mir die Wahl wo ich mein BFD machen möchte, nicht schwergefallen ist. Ich wollte meine Fähigkeiten und Fertigkeiten im Arbeitsalltag einsetzen und meine Persönlichkeit und Kompetenzen weiterentwickeln. Mir war es wichtig, mich in die Gesellschaft mit einzubringen und sie mit zu gestalten.

*Wie sieht denn im Allgemeinen das BFD bei dir aus?*

Ich mache kein Vollzeit-BFD, sondern ein Teilzeit-BFD. Ich trainiere 28 Stunden in der Woche, weshalb wäre es nicht möglich wäre zusätzlich noch Vollzeit zu arbeiten. Ich arbeite 20 Stunden in der Woche und der Rest der Arbeitszeit wird mir von meiner Trainingszeit angerechnet.

*Warum hast du es beim STB gemacht?*

Ich trainiere am Olympiastützpunkt in Stuttgart, was direkt neben dem Gebäude vom STB ist. Durch die Nähe zu meinem Trainingsstützpunkt hat sich der STB gut angeboten. Außerdem lässt sich mein Leistungssport hervorragend mit dem BFD verbinden.



Der STB ist der mitgliederstärkste Sportfachverband in Baden-Württemberg. Sein Angebot reicht vom Kinderturnen über den Wettkampfsport bis hin zum Spitzensport, wodurch ich mich identifizieren konnte. Der STB hat vielfältiges Angebot im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport, sodass für jeden etwas dabei ist.

Außerdem ist interessant zu wissen, dass man beim STB in seinen jeweiligen Bereichen in kleinen Teams arbeitet. Es ist immer jemand da, den man fragen kann, wenn es Probleme gibt, was toll ist. Durch die Struktur mit den Teams herrscht eine familiäre Stimmung, was ich super finde.

*Ist es für dich denn manchmal schwer Training und Arbeit unter einen Hut zu bringen?*

Natürlich ist es nicht immer einfach ein Gleichgewicht aus 28 Trainingsstunden in der Woche und der Arbeit zu haben, aber ich habe damit beim STB keine Probleme. Jeder hat Verständnis für das, was ich tag täglich mache und es ist alles bestens koordiniert. In einem geteilten Terminkalender stehen alle bevorstehenden Termine (Wettkämpfe, Lehrgänge etc.), sodass jeder Bescheid was, was bei mir in nächster Zeit ansteht.

### *Wie sieht den aktuell so ein Tag bei dir aus?*

Ich stehe jeden Tag um 5:40 auf und um 7:15 startet meine erste Trainingseinheit am Olympiastützpunkt in Stuttgart. Im Anschluss gehe ich zum STB und hab schon mal keine Sorgen mehr, dass ich müde bin 😊

Ich beginne jeden Morgen damit meine Emails zu checken und zu schauen, welche Termine in nächster Zeit anstehen. Anschließend erwarten mich jeden Tag neue Aufgaben.

Eine der wichtigsten und umfangreichsten Aufgaben ist die Wettkampfvor- und Nachbereitung in den verschiedensten Bereichen wie Gerätturnen, RSG, Dance, Rope Skipping, Faustball oder Prellball. Außerdem darf ich besondere Wettkämpfe wie zum Beispiel Turnfeste oder das Event „Schule turnt“ betreuen.

Außerdem gehört die Personenverwaltung im Gymnet und das Medaillenmanagement zu meinen Tätigkeiten. Medaillenmanagement bedeutet Bestellungen aufgeben, einen Überblick über den Bestand haben und das Verpacken für die Wettkämpfe.

### *Kann jeder auf diese Art ein BFD machen? Oder wie läuft das ab?*

Mein BFD läuft nicht direkt über den STB, sondern über den OSP (Olympiastützpunkt), dennoch bin ich beim STB angestellt. Ich arbeite 20 Stunden in der Woche und die restliche Zeit wird mir von meiner Trainingszeit angerechnet. Dieses Privileg haben nur Athleten/Athletinnen, die am OSP trainieren und eine bestimmte Kaderangehörigkeit haben.

### *Was war deine größte Herausforderung?*

Ich denke die größte Herausforderung war anfangs mein Training und das BFD zu koordinieren. Er hat aber sehr schnell funktioniert alles abzustimmen und es funktioniert auch weiterhin super.

### *Was würdest du sagen, bringt dir dein Bundesfreiwilligendienst für die Zukunft?*

Es ist erstaunlich, was man an sich selbst für eine Entwicklung der Persönlichkeit feststellen kann. Es hilft einem auf jeden Fall sich selbst weiter zu entwickeln und ist eine Entscheidungshilfe für seine Zukunftspläne.

Durch meine Tätigkeiten beim STB hat sich für mich herausgestellt welche Arbeiten mir mehr Spaß machen und welche weniger. Ich persönlich brauche Bewegung im Alltag und mir fällt es schwer den ganzen Tag nur am Computer zu arbeiten. Insgesamt bin ich offener und selbstbewusster geworden.

Eine der Wichtigsten Dinge für mich war, herauszufinden, was ich nach meinem BFD machen möchte. Das ist mir erfolgreich geglückt: Ich habe mich für den Studiengang Gesundheitspsychologie entschieden.