# LEISTUNGSSPORT & FERNSTUDIUM? MACHBAR!

Interview der APOLLON Hochschule mit Rainer Schrimpf, APOLLON Studierender im Bachelor Pflegemanagement (B.A.)

## Wie hilft der Judosport Ihnen, Job und Fernstudium unter einen Hut zu bekommen?

Judo ist ein Sport, der maximale körperliche Anstrengung und ein hohes Maß an Disziplin erfordert. Mit dieser sportlichen Disziplin bin ich aufgewachsen und kann sie für mein Fernstudium nutzen. Der größte Nutzen für Arbeit und Studium liegt für mich eindeutig im Ausgleich. Es gibt Tage, an denen der Arbeitstag frustrierend ist oder der Lernstoff einfach nicht in den Kopf will – da können anderthalb bis drei Stunden Sport und körperliche Belastung wahre Wunder bewirken: Eine Thematik, die ich vor dem Training nicht verstanden habe, wird mir nach dem Training plötzlich völlig klar. Beim Judo ist mein Kopf vollkommen ausgeschaltet und ausschließlich den Techniken, Kampfverhalten und Strategien zugewendet. Beim Kraftsport denke ich sehr gerne über gerade Gelerntes nach und erweitere meine Gedanken zur Thematik.

*Beim Judo ist mein Kopf vollkommen ausgeschaltet und ausschließlich den Techniken, Kampfverhalten und Strategien zugewendet.*

## Warum gerade Judo?

Bevor ich mit dem Judo begann, spielte ich sieben Jahre Fußball wie fast jeder Junge aus unserem Dorf. Ich verlor jedoch mit den Jahren den Reiz an diesem Sport. Vor circa zwölf Jahren nahm mich ein Mitschüler mit zum Judotraining. Schon im ersten Augenblick, als ich das Dojo (Trainingsstätte) betrat, spürte ich eine vollkommen andere Atmosphäre als auf dem Fußballplatz. Der Respekt vor dem Sensei (Trainer) war um ein Vielfaches höher als vor dem Trainer beim Fußball. Es gab keine Widerworte. Vor jeder Aktion wurde sich vor dem Gegner respektvoll verneigt und jeder Schüler gab sein Bestes – ansonsten könnte man den Kampf verlieren, unter Umständen schmerzhaft. Judo ist ein traditioneller Kampfsport, der den gesamten Körper beansprucht und ein hohes Maß an Fitness fordert. Der Traum war von Anfang an klar: Ich will den schwarzen Gürtel!

*Judo ist ein traditioneller Kampfsport, der den gesamten Körper beansprucht und ein hohes Maß an Fitness fordert.*

## Sie trainieren bis zu fünfmal die Woche. Fehlt die Zeit da nicht für Ihr Studium, das Sie nebenberuflich absolvieren?

Mein Alltag in der Woche ist sehr strukturiert: Bis 14 Uhr arbeite ich, zweimal wöchentlich gehe ich zur physiotherapeutischen Massage und nach einem kopfbefreienden Mittagsschlaf wird, je nach Wochentag, bis 18 oder 20 Uhr gelernt. Danach fahre ich zum Judotraining in Osnabrück beim Landesleistungsstützpunkt, in Lingen beim Heimatverein oder zum Krafttraining in Meppen. Am Wochenende lerne ich in der Regel vormittags und je nach Planung lege ich nachmittags eine Sporteinheit ein. Insgesamt komme ich auf eine wöchentliche Lernzeit von ca. 15 Stunden, mit der ich das Studium bis jetzt gut meistern konnte.

*Mit einer wöchentlichen Lernzeit von ca. 15 Stunden konnte ich das Studium bis jetzt gut meistern.*

## Sie studieren Pflegemanagement. Mit welchem Ziel?

Mein Ziel vor dem Studium war, Pflegedienstleitung eines ambulanten Pflegedienstes zu werden. Ich war auf der Intensivstation im Krankenhaus tätig und habe am Wochenende zusätzlich bei einem ambulanten Pflegedienst gearbeitet. Mittlerweile könnte ich mir vorstellen einen Masterstudiengang und ggf. sogar einen Promotionsstudiengang zu durchlaufen.

*Mittlerweile könnte ich mir vorstellen einen Master-studiengang und ggf. sogar einen Promotionsstudiengang zu durchlaufen.*

### Hat Ihr Fernstudium bereits zu einer Veränderung im Job geführt?

Ja. Ich konnte eine Stelle als stellvertretender Pflegedienstleiter in einem ambulanten Pflegedienst antreten. Diese Tätigkeit übe ich jetzt seit einem halben Jahr aus und sie bereitet mir sehr viel Freude. Wie die weiterführende wissenschaftliche Ausbildung realisiert werden kann, steht noch nicht fest.

*Ich konnte eine Stelle als stellvertretender Pflegedienstleiter antreten.*

### Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Ihrem Sport, Ihrem beruflichen Alltag und dem Fernstudium?

Der Geschäftsführer unseres Pflegedienstes ist sehr sportbegeistert und war selbst bereits als Zuschauer bei Judo-Weltmeisterschaften. Sein Sohn betreibt in seiner Freizeit den Judosport beim Lingener Judo-Verein. Somit hat er Verständnis für etwaige anstehende Wettkämpfe und die ein oder andere Schürf- oder Platzwunde. Außerdem unterstützt er mich mit einem Dienstwagen für die Trainings- und Wettkampffahrten. Im Dezember dieses Jahres werde ich erstmals an den Deutschen Hochschulmeisterschaften vom ADH teilnehmen und – hoffentlich – die APOLLON Hochschule würdig vertreten.

Studierenden-Interview mit Rainer Schrimpf zum Thema **„Leistungssport & Fernstudium? Machbar!“** im Rahmen eines Google+-Hangouts mit Markus Jung auf www.fernstudium-info.de **am 15.11.2016 um 16:00 Uhr**