



Athleten
Deutschland e.V.

Anhörung im Sportausschuss des Deutschen Bundestages

Arbeitsplan „Gleichstellung“ als Teil einer ganzheitlichen „Nationalen Spitzensportstrategie für Deutschland“

März 2024

1. Einleitung und allgemeine Bemerkungen

Im Namen der für Deutschland startenden Athlet*innen bedanken wir uns für die erneute Einladung in den Sportausschuss des Deutschen Bundestages anlässlich der [Anhörung](#) „Wege zu mehr Teilhabe und Gleichstellung von weiblichen Profis und Spitzensportlerinnen“.

Athleten Deutschland setzt sich seit 2017 für ein Sportsystem ein, das Athlet*innen optimale Rahmenbedingungen für ihre sportliche und persönliche Entfaltung bietet und sie als Menschen achtet. Das bedeutet für uns auch, gleiche Verwirklichungschancen für Frauen und Männer im deutschen Spitzensport zu fördern.

Unter dieser Prämisse starteten wir 2020 unser [Projekt „Athletinnen D“](#). In qualitativen Interviews sprachen wir mit über 26 Athletinnen, befragten Expert*innen und recherchierten. Die Ergebnisse des Projekts waren alarmierend. Sie zeigten deutlich, dass der Weg zu gleichen Verwirklichungschancen im deutschen Spitzensport noch weit ist. Die Sportlerinnen berichteten von Sexismus und sexualisierter Gewalt im Spitzensport, von fehlenden trainingswissenschaftlichen Studien mit weiblichen Probanden, von mangelnder sportmedizinischer Betreuung, von der Unvereinbarkeit von Spitzensport und Familienplanung, – kurzum: Die von uns befragten Sportlerinnen erfuhren im Laufe ihrer Spitzensportkarriere unterschiedlichste Formen von Diskriminierung und Benachteiligung aufgrund ihres Geschlechts.

Basierend auf diesen Ergebnissen und weiterführenden Recherchen [formulierten](#) wir 2021 Gleichstellungsziele, die wir im Mai 2021 in einer [Anhörung im Sportausschuss](#) vorstellen durften. Folgende vier Themenschwerpunkte nahmen wir dabei in den Blick:

1. Sexismus und sexualisierte Gewalt („Safe Sport“, s.u. Abschnitt 3),
2. Medienpräsenz und geschlechtergerechte Darstellung (s.u. Abschnitt 4),
3. Vereinbarkeit von Familienplanung und Spitzensport (s.u. Abschnitt 5), sowie
4. Geschlechtsspezifisches Training und (sport-)medizinische Betreuung (s.u. Abschnitt 6).

Wir möchten die erneute Befassung des Sportausschusses im Deutschen Bundestag mit dem Thema nutzen, um Sensibilität für die Herausforderungen in den oben genannten Bereichen zu schaffen, Entwicklungen zu skizzieren und nicht zuletzt Handlungsbedarfe für den organisierten Sport und die Politik hervorzuheben. Wir sind zuversichtlich, dass durch die gründliche Auseinandersetzung des Ausschusses mit Gleichstellungsfragen weitere Weichenstellungen für die Zukunft des Spitzensports eingeleitet werden können.

2. Notwendigkeit eines strategischen Ansatzes im Handlungsfeld

Seit der letzten Anhörung 2021 konnten wir gemeinsam mit anderen Akteuren im Spitzensport in einigen Bereichen bereits Verbesserungen für die Sportlerinnen erwirken. Doch liegt das Ziel der Gleichberechtigung nach wie vor in weiter Ferne. Wenngleich sich unserer Einschätzung nach viele Akteure zu Gleichstellungszielen bekennen und in der Tat Bewegung im Themenfeld ist, so bleibt die Förderung von Frauen im deutschen (Spitzen-)Sport weitgehend fragmentiert und nicht selten im Ungefähren.

Beispielsweise ist das Thema Gleichstellung im Spitzensport kein gesonderter Themen- und Arbeitsstrang der aktuell laufenden Spitzensportreform, obwohl im derzeitigen [Referentenentwurf zum Sportfördergesetz](#) explizit die Gleichstellungsziele der deutschen Spitzensportförderung

hervorgehoben werden. Schlussendlich mangelt es an einer nachvollziehbaren strategischen Ausrichtung mit aufeinander abgestimmten Maßnahmen und messbaren (Erfolgs-)Indikatoren.

Bereits seit vergangenem Jahr plädieren wir dafür, die deutsche Spitzensportförderung in ein kohärentes strategisches Rahmenwerk zu gießen – in Form einer bislang fehlenden „Nationalen Spitzensportstrategie für Deutschland“¹. Diese soll die derzeitigen Reformstränge der Spitzensportpolitik (u.a. Spitzensportreform und Leistungssportagentur, Zentrum für Safe Sport, Nationale Strategie Sportgroßveranstaltungen, Olympiabewerbung, Zieldebatte) als „Puzzlestücke“ zusammenführen und das unzulänglich koordinierende Neben- und Durcheinander von Prozessen beenden.

Ist Gleichstellung explizites Ziel der deutschen Spitzensportförderung – aus unserer Sicht muss sie dies unbedingt sein – so wäre jeder Aspekt der Förderstrategie auf sinnvolle Gleichstellungserfordernisse zu prüfen und mit entsprechenden Maßnahmen zu untersetzen. Diese können von Schutz- und Absicherungsmaßnahmen für Athletinnen über die individualisierte Ausgestaltung des Trainingsalltags, der Umfeldbedingungen und der Förderbiografie bis hin zur systematischen Schließung der Gender Data Gap in der Wissenschaft oder der gezielten (medialen) Sichtbar- und Erfahrbarmachung des Frauensports reichen.

Folgende Maßnahmenpakete, die sich u.a. aus den unten geschilderten Handlungsbereichen ableiten lassen, sollten beispielhaft im Rahmen eines solche strategischen Ansatzes als Arbeitsplan zur Gleichstellung von Athletinnen im Spitzensport berücksichtigt werden:

- die auskömmliche Finanzierung von Unterstützungs- und Beratungsangeboten für Betroffene von interpersonaler Gewalt und (geschlechtsspezifischer) Diskriminierung sicherstellen,
- eine strategische Zusammenführung und ganzheitliche Bearbeitung von Integritäts- und Menschenrechtsrisiken ermöglichen, unter der auch Gleichstellungsziele subsumiert werden können,
- die Erfüllung von o.g. Sorgfaltspflichten zur Wahrung von Menschenrechts- und Integritätsstandards als bindende Fördervoraussetzung für Verbände festschreiben,
- Frauensport deutlich sicht- und erfahrbarer machen, auch durch adäquate Inszenierung,
- ökonomische Teilhabe, explizit für Athletinnen, an den Wertschöpfungsketten ihres Sports vorantreiben,
- Mechanismen zur sozialen Absicherung von Athletinnen und Möglichkeiten der individualisierten, familienfreundlichen Umfeldgestaltung ermöglichen,
- Regelwerke von Verbänden systematisch auf (geschlechtsspezifisches) Diskriminierungspotenzial überprüfen, etwa im Bereich der Kleidungs Vorschriften,
- durch systematische Forschungsförderung die Gender Data Gap schließen,

¹ Eine solche Strategie sollte aus unserer Sicht u.a. (1) auf einer ganzheitlichen Integritätsarchitektur fußen, (2) mehrdimensionale Nachhaltigkeitskriterien wie Gleichstellungsziele erfüllen, (3) auf gesellschaftlich legitimierten und umsetzbaren Zielvorgaben basieren, (4) ein effizientes und effektives Fördersystem umfassen, das die ganzheitliche Entwicklung der Athlet*innen zum obersten Ziel hat, und (5) Mechanismen enthalten, die die Mehrwerte des Spitzensports heben und für die Bevölkerung nah- und erfahrbar machen, etwa im Rahmen von Sportgroßveranstaltungen und durch mediale Sichtbarmachung.

- verpflichtende und messbare Qualifizierungsmaßnahmen, u.a. zu geschlechtsspezifischem Training, für Leistungssportpersonal und Trainer*innen umfassen,
- strategische Kommunikation und Sensibilisierung im Spitzensportsystem zu Gleichstellung gewährleisten,
- den Netzwerkaufbau zwischen Athletinnen und Beratungsangebote, etwa zu geschlechtsspezifischem Training und sportmedizinischer Betreuung, fördern, sowie
- eine Umsetzung der paritätischen Angleichung von Funktionärinnen bzw. Funktionsträgerinnen im System vorantreiben, mit der mittelbar ein adäquaterer Umgang mit den o.g. Schwerpunktthemen einhergehen kann.

3. Safe Sport

Athletinnen sind signifikant häufiger von sexualisierter Gewalt betroffen als ihre männlichen Kollegen. Das belegen u.a. die Ergebnisse der [Safe Sport Studie](#) (2016), in deren Rahmen 48% der weiblichen Befragten angaben, Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt gemacht zu haben - gegenüber 23% bei den männlichen Befragten.²

Fast die Hälfte der von uns befragten Sportlerinnen berichteten von einmaligen oder sogar mehrmaligen Fällen selbst erfahrener oder beobachteter sexualisierter Gewalt hauptsächlich durch männliche Trainer. Die Athletinnen beschrieben ein Ausgeliefertsein, bzw. eine Abhängigkeit von den Kompetenzen dieser Trainer, sodass Übergriffe länger "ausgehalten" oder geduldet werden. Auch Erfahrungen von sexistischen Sprüchen sind für die Mehrheit der Befragten an der Tagesordnung, sowohl durch Trainer als auch durch Fans, männliche Kollegen oder männliche Funktionäre. Es mangle an unabhängigen Anlaufstellen, um diese Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt zu melden. Meldungen blieben folgenlos oder hätten sogar negative Auswirkungen auf die Betroffenen.

Entwicklungen im Themenfeld

Seit der letzten Anhörung zum Thema "Physische, psychische oder sexualisierte Gewalt gegen Sportlerinnen und Sportler" haben weitere Studien ähnliche Befunde zu Tage gebracht. Aus dem [Forschungsprojekt SicherImSport](#) (2022) geht hervor, dass 77% von Frauen in der Breite des organisierten Vereinssports sich (sexualisierten) Grenzverletzungen, Belästigungen oder Gewalt ausgesetzt sehen. Ebenso verdeutlicht eine [Studie](#) der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs (UKASK), wie schwer sexualisierte Gewalt- und Missbrauchserfahrungen betroffene Athletinnen langfristig belasten können.

Die Ergebnisse unserer Interviewreihe sowie der Studienlage waren für uns Anlass genug die Einrichtung einer unabhängigen, vertrauenswürdigen und kompetenten Anlaufstelle für Betroffene von Gewalt und Missbrauch zu fordern und schließlich selbst umzusetzen. Seit Mai 2022 bieten wir Betroffenen von physischer, psychischer und sexualisierter Gewalt im Spitzensport mit [„Anlauf gegen Gewalt“](#) eine solche Anlaufstelle. „Anlauf gegen Gewalt“ ist unabhängig vom Sport und bietet rechtliche und psychotherapeutische Erstberatung sowie eine längerfristige Fallbegleitung an.

² Rulofs, B. (Hrsg.) (2016). »Safe Sport«: Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport in Deutschland - Erste Ergebnisse des Forschungsprojektes zur Analyse von Häufigkeiten, Formen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei sexualisierter Gewalt. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.

Bei Betroffenen und ihren Unterstützer*innen wird „Anlauf gegen Gewalt“ daher als ernstzunehmende Alternative zu sportinternen Strukturen wahrgenommen. Das Angebot verzeichnete im ersten Jahr 153 Anfragen ratsuchender Personen und steht weiterhin allen betroffenen Kaderathlet*innen zur Verfügung. Die wissenschaftliche Begleitung der Anlaufstelle durch das Heidelberger Institut für Sozial- und Verhaltenswissenschaften [zeigte](#), dass etwa vier Fünftel (77,8%) der Ratsuchenden von Gewalt und Missbrauch an Mädchen und Frauen berichten. In diesem Zusammenhang verweisen Betroffene auf eine „Kultur der Dominanz“ und Abhängigkeitsverhältnisse, die eine besondere Verletzlichkeit von Mädchen und Frauen bedingen und die Aufdeckung von Fällen verhindern.

Seit Juli 2023 [bietet](#) auch die von Bund und Ländern finanzierte „Unabhängige Anlaufstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport des Safe Sport e.V.“ auf verschiedenen Wegen psychologische und/oder juristische Erstberatung an. Somit erhalten auch Betroffene aus dem Breitensport bei Gewalt- und Missbrauchserfahrungen ein unabhängiges Hilfsangebot. Die Gründung des Vereins markiert einen bedeutenden Fortschritt für einen besseren Schutz im und beim Sport und greift unsere Forderung nach unabhängigen Hilfsangeboten auf.

Parallel machen wir uns für strukturellen Wandel in Form eines Zentrums für Safe Sport für den Schutz vor Gewalt und Missbrauch stark. Nach unserem [Impulspapier](#) im Jahr 2021 wurde der Aufbau des Zentrums im Koalitionsvertrag der Bundesregierung verankert. Es freut uns besonders, dass der Bundeshaushalt für 2024 Mittel in Höhe von [1,25 Millionen](#) für das Zentrum für Safe Sport vorsieht. Dies ist ein deutliches Signal an alle Betroffenen und alle Menschen im Sport, dass ihr Schutz und ihre körperliche Unversehrtheit im Breiten- wie im Spitzensport hohe Priorität haben.

Mittlerweile steht nach einem umfassenden Stakeholderprozess des Bundesministeriums des Innern und für Heimat eine [Roadmap](#) für den Aufbau fest. In diesen Prozess haben wir uns in den vergangenen Monaten intensiv mit mehreren Vertreterinnen und Vertretern eingebracht – als Teilnehmende und Vortragende an Plenums- und AG-Sitzungen des Prozesses sowie als Mitglieder des Vorbereitungsteams für die Plenumsitzungen.

Dabei sind zahlreiche Fragen aufgekommen, insbesondere rechtlicher und organisatorischer Natur, der wir uns gemeinsam mit dem DOSB durch die Beauftragung eines Rechtsgutachtens [angenommen haben](#). Der inhaltliche Fokus des Projekts liegt auf der Erstellung eines „Safe Sport Codes“ (SSC) mit materiellem und prozessuellem Teil (1) sowie der Beantwortung von Fragen zur organisatorischen Ausgestaltung des Zentrums (2) und zum Anwendungsbereich und Implementierung des SSC (3). Die finalen Ergebnisse können den weiteren Aufbau und die Ausgestaltung des Zentrums für Safe Sport idealerweise bereichern, um eine möglichst effektive und rechtlich abgesicherte Wahrnehmung der ihm zugeschriebenen Aufgaben sicherzustellen.

Das Gutachten soll im März finalisiert und öffentlich zugänglich werden. In den kommenden Monaten und Jahren werden wir die Folgeprozesse mit gleichbleibender Intensität und Energie begleiten, um im Sinne von Betroffenen und unserer Mitglieder für ein optimales Schutzsystem im Sport zu kämpfen.

Athleten Deutschland begrüßt darüber hinaus, dass der DOSB mit der Verabschiedung einer [Menschenrechts-Policy](#) im November 2023 den nächsten Schritt auf dem Weg zur Wahrnehmung seiner menschenrechtlichen Sorgfaltspflichten auf Basis der [UN-Leitprinzipien für Wirtschaft und Menschenrechte](#) vollzogen hat. Damit geht er als weltweiter Vorreiter mit gutem Beispiel voran und setzt neue Maßstäbe im Themenfeld Sport und Menschenrechte. Zu den zentralen Handlungsfeldern

der Policy mit Bezügen zur Gleichstellung von Athletinnen zählen u.a. der Schutz vor interpersonaler Gewalt als auch die Bekämpfung von Diskriminierung.

Darüber hinaus [verfolgen](#) DOSB und dsj mit dem Zukunftsplan Safe Sport eine nachhaltige Gesamtstrategie zum Schutz vor Gewalt in Sportverbänden und -vereinen. Diese soll die strategische Handlungsfähigkeit des organisierten Sports im Handlungsfeld Safe Sport stärken. Als unabhängige Athletenvertretung bedanken wir uns bei DOSB und dsj für die Möglichkeit zur Mitwirkung an den Aushandlungsformaten zur Erarbeitung dieser strategischen Grundlagendokumente. Unser Augenmerk wird nun auf der Umsetzung der beschlossenen Maßnahmen liegen, die wir im Sinne der Athlet*innen weiterhin begleiten werden.

4. Medienpräsenz und geschlechtergerechte Darstellung

Sportlerinnen sind in der medialen Berichterstattung stark unterrepräsentiert. Verschiedene Studien beziffern den Anteil der Berichterstattung über Frauensport auf 10% bis 15%.³ Eine Inhaltsanalyse der Berichterstattung in den deutschen Hauptnachrichtensendungen kam 2018 zu dem Ergebnis, dass sich zwischen 82% und 100% der wettkampfbezogenen Sportmeldungen in den Abendnachrichten auf Männersport bezögen.⁴ Die Sportberichterstattung, so die Wissenschaftlerinnen Rulofs und Tews, weise „Sportlerinnen insbesondere in der Tagespresse den Status der Zweitrangigkeit und des abweichenden Anderen zu“.⁵ Dies hänge auch mit bildlichen und sprachlichen Darstellungen zusammen, die nach wie vor den Sport von Männern privilegierten und den Sport als Ganzes damit als Männerdomäne verfestigten.⁶

Die von Athleten Deutschland befragten Athletinnen nehmen die eigene mediale Unterrepräsentanz durchaus wahr. Fast die Hälfte der Befragten gab an, innerhalb der eigenen Sportart erführen Frauen geringere mediale Aufmerksamkeit als die Männer. Zusätzlich wurden schlechtere Sendezeiten und einseitige Kameraführung als Probleme benannt. Frauensport erreiche deshalb weniger Menschen und erscheine weniger eindrucksvoll in der Darstellung. Ein weiteres Thema, das von einigen Befragten genannt und als besonders unangenehm hervorgehoben wurde, ist die im Vergleich zu den Männern stärker sexualisierte sowie sensationslustige Darstellung von Athletinnen in den Medien: Berichterstattung und Kameraführung thematisierten mehr die Kleidung, die Körper oder das Privatleben der Frauen als ihre sportlichen Leistungen.

Die Unterrepräsentanz der Sportlerinnen in der medialen Berichterstattung erachten wir als eine entscheidende Hürde zur Verwirklichung der Gleichstellung im Spitzensport. Die geringe Medienpräsenz des Frauensports wirkt sich nachteilig auf die Vermarktbarkeit und das

³ Vgl. u.a. Bruce, Toni, Jorid Hovden und Pirkko Markula. 2010b. Key themes in the research on media coverage of women's sport. In *Sportswomen at the Olympics – A global content analysis of newspaper coverage*, Hrsg. Toni Bruce, Jorid Hovden und Pirkko Markula, 1–18. Rotterdam: Sense.; Hartmann-Tews, I., Emberger, D., & Braumüller, B. (2019). Visuelle Präsentation von Sportlern und Sportlerinnen bei den Olympischen Sommerspielen 2000–2016. Muster und Wandel der Geschlechterordnung in der Printmedienberichterstattung. *FZG-Freiburger Zeitschrift für GeschlechterStudien*, 25(1), 25–48.

⁴ Ihle, Holger: Sport in den Fernsehnachrichten. Ergebnisse einer Inhaltsanalyse der Sportberichterstattung in den deutschen Hauptnachrichtensendungen. In: *Media Perspektiven*, 10/2018, S. 486–495. Online verfügbar unter https://www.ard-werbung.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2018/1018_Ihle.pdf.

⁵ Rulofs, Bettina; Hartmann-Tews, Ilse (2017): Mediale Präsentation von Sportler_innen in der Presse. Ein Überblick zu den Befunden inhaltsanalytischer Studien. In: *Sport & Gender – (inter)nationale sportsoziologische Geschlechterforschung: Theoretische Ansätze, Praktiken und Perspektiven*. Wiesbaden: Springer VS, S. 69.

⁶ Ebenda.

Sponsoreninteresse aus. Geringere Einnahmen führen dazu, dass manche Wettbewerbe für Frauen gar nicht oder in kleinerem Format ausgerichtet werden. Individuelle Sponsorenverträge sind seltener und niedriger dotiert als im Männersport. Die marginale Berichterstattung setzt für Verbände und Vereine keinerlei Anreize, stärker in die Aktivierung von Sponsoring zu investieren beziehungsweise die Veranstaltungen der Frauen attraktiver zu inszenieren.

Entwicklungen im Themenfeld

Das Missverhältnis in der medialen Präsenz und Darstellung bleibt nach wie vor ein erhebliches Hindernis für gleiche Verwirklichungschancen für Frauen und Männern im Spitzensport. Eine noch unveröffentlichte Studie von Hartmann-Tews deutet auf einen rückläufigen Trend in der Sportberichterstattung der deutschen Tagespresse über die letzten 20 Jahre hin.

Wir beobachten seit unserer letzten Stellungnahme im Mai 2021 aber auch einen Aufschwung von Frauen im deutschen Sport, der uns vorsichtig optimistisch stimmt. Zu nennen ist beispielsweise der Frauenfußball: Seit 2021 [verzeichnet](#) die Frauen-Bundesliga einen deutlichen Anstieg an Medienberichterstattung, Pressebeiträgen und Interaktionen in den sozialen Medien. Das Finale der Frauenfußball-Europameisterschaft [generierte](#) 2022 mit 17,95 Millionen Zuschauer*innen sogar die höchste TV-Reichweite in Deutschland. 2023 [schloss](#) die deutsche Frauen-Nationalmannschaft eine Partnerschaft mit Google, um die Sichtbarkeit und die Berichterstattung über den Frauenfußball zu erhöhen. Seit der Saison 2023/24 ist Google zudem auch [Namenssponsor](#) der Frauen-Bundesliga.

Auch über den Fußball hinaus wird durch Formate wie den Instagram-Kanal „Sportschau F“ (ehemals „frauensport.inside“) Frauen im Spitzensport eine Plattform [geboten](#). Trotz einzelner Lichtblicke [zeigt](#) der Konflikt um die Übertragungsrechte der Fußball-WM 2023, dass noch ein langer Weg zu beschreiten ist, um eine Angleichung mit dem Männerfußball zu erreichen.

In den kommenden Jahren werden abseits vom Fußball verschiedene Sportgroßveranstaltungen der Frauen in Deutschland stattfinden, die auf eine höhere mediale Aufmerksamkeit von Frauen im Spitzensport einzahlen können. Zu den Höhepunkten gehören die [Handball-Weltmeisterschaft 2025](#) in Deutschland und den Niederlanden sowie die [Basketball-Weltmeisterschaft der Frauen 2026](#). Diese Entwicklung ist maßgeblich auf das engagierte Wirken des Bundesministeriums des Innern und für Heimat im Rahmen der [Nationalen Strategie für Sportgroßveranstaltungen](#) sowie den Einsatz einiger Sportfachverbände für die verstärkte Förderung von Frauen im Spitzensport zurückzuführen.

Insbesondere begrüßen wir ausdrücklich die Bestrebungen von Teamsport Deutschland, der Interessengemeinschaft der fünf größten (Profi-)Mannschaftssportverbände, die Entwicklung und Professionalisierung des „Frauensports“ im Rahmen einer Strategie voranzutreiben. Dadurch setzen die Verbände neue Maßstäbe für die Gleichstellung von Frauen im Sport und erfüllen damit nicht nur ihre gesellschaftliche Verantwortung, sondern gehen mit gutem Beispiel voran.

5. Vereinbarkeit von Familienplanung und Spitzensport

Die Ergebnisse unserer Befragung im Rahmen von Athletinnen D bezüglich der Vereinbarkeit von Familienplanung und Spitzensport zeigen, dass die Mehrheit der Befragten bei der Verbindung von Kinderplanung und sportlicher Karriere große bis derzeit unüberbrückbare Herausforderungen sieht. In den Gesprächen zeigte sich bei vielen Sportlerinnen eine große Unsicherheit hinsichtlich der Haltung

ihrer Verbände zum Sachverhalt Schwangerschaft bzw. Mutterschaft, sowie hinsichtlich ihres Kaderstatus und der damit verbundenen finanziellen Absicherung.

Der Verbleib im Bundeskader trotz Schwanger- bzw. Mutterschaft basiert momentan auf den persönlichen Entscheidungen von Trainer*innen und Sportdirektor*innen. Die [Come-Back-Stronger Förderung](#) der Sporthilfe, eine Unterstützungsleistung für Athlet*innen mit langwierigen Verletzungen, kann ebenso nur von Verbandsseite beantragt werden. Eine Athletin berichtete im Zuge unserer Gespräche außerdem vom Ausstieg eines Sponsors im Zusammenhang mit Bekanntwerden ihrer Schwangerschaft.

Einige Athletinnen, die kürzlich Kinder bekommen haben und in den Spitzensport zurückgekehrt sind, berichteten vereinzelt von Ablehnung, andere aber auch von Unterstützung seitens ihrer Verbände. Einig waren sich die Athletinnen darin, dass großer Bedarf an trainingswissenschaftlicher und sportgynäkologischer Begleitung herrsche. Sie seien bei ihrer Belastungs- und Trainingssteuerung sowohl während der Schwangerschaft als auch während der Wiedereinstiegsphase mehrheitlich auf sich allein gestellt gewesen.

Die Vereinbarkeit von Spitzensport und Mutterschaft funktioniert für die befragten Mütter hauptsächlich aufgrund der Unterstützung ihrer Familienangehörigen und ihres privaten Umfelds. Es fehle beispielsweise eine kindgerechte Infrastruktur an Olympiastützpunkten und anderen Trainingsstätten. Verbände und Vereine zeigten sich wenig flexibel hinsichtlich angepasster Trainingszeiten, um die Kinderbetreuung zu erleichtern. Ähnliches gelte für die Mitnahme von Kleinkindern zu Trainingseinheiten, Lehrgangsmaßnahmen und Wettkämpfen.

Entwicklungen im Themenfeld

Ungeachtet der teils erheblichen Hürden, die mit einer Rückkehr auf Spitzenniveau nach Schwanger- bzw. Mutterschaft einhergehen, haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Athletinnen erfolgreich ihr Comeback in den Spitzensport gefeiert. Wir möchten an dieser Stelle insbesondere Almuth Schult, Laura Ludwig, Gesa Krause, Leonie Mayer, Dajana Eitberger und Fabienne Königstein würdigen. Letzterer gelang es, gerade einmal neun Monate nach der Geburt ihrer Tochter die Norm für die Olympischen Spiele in Paris 2024 zu [erreichen](#).

Auch international erleben wir sensationelle Comebacks wie das der französischen Biathletin Justine Braisaz-Bouchet, die nur sechs Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes ihre bis dato beste Saison einfahren [konnte](#). Das ist jedoch nur ein kleiner Einblick – es gibt noch zahlreiche weitere Athletinnen, die wir hier nicht alle einzeln aufzählen können. Sie alle haben durch ihre Entschlossenheit, ihr Durchhaltevermögen und nicht zuletzt ihre Hingabe zum Leistungssport gezeigt, dass die Rolle als Mutter und Spitzenathletin sich keinesfalls ausschließen.

Diese persönlichen Geschichten bestärken uns darin, weiterhin aktiv zur Vernetzung zwischen Müttern im Leistungssport beizutragen, um ihnen Möglichkeiten zu eröffnen, Erfahrungen und Wissen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren. Darüber hinaus konnten wir mit unserem [Podcast „Blut, Schweiß und Training“](#) (s. Ziffer 4) dazu beitragen, die Sichtbarkeit des Themas zu erhöhen und den Bedarfen nach Aufklärung über Zyklus und Sport und der Gesundheit von Frauen und Mädchen nachzukommen. Eine Folge mit Fabienne Königstein und Dr. Nora Wieloch, Oberärztin am Universitären Zentrum für Prävention und Sportmedizin am Universitätsklinikum Balgrist (Schweiz), beschäftigt sich gezielt mit Schwangerschaft und Sport. Nicht zuletzt konnten wir die an uns

herangetragenem Lücken an Trainingswissenschaftlicher und Sportgynäkologischer Begleitung gemeinsam mit dem IAT in einigen Fällen durch Vermittlung medizinischer Betreuung schließen.

Auch in der laufenden Spitzensportreform ist es uns gelungen wichtige Anknüpfungspunkte zur Vereinbarkeit von Familienplanung und Spitzensport zu setzen. Athleten Deutschland [war](#) in die Arbeits- und Aushandlungsformate des Prozesses zur Erarbeitung des [Feinkonzepts](#) der Spitzensportreform seit Anfang 2023 intensiv involviert.

Beispielsweise konnten wir erreichen, dass ein Individualbudget für Athlet*innen, die ihre Umfeldbedingungen in begründeten Fällen u.a. in Eigenregie organisieren, Gegenstand der Reformbemühungen ist. Das bedeutet, auf die unterschiedlichen Ausgangssituationen von Athlet*innen differenziert einzugehen und daran ihre individuelle Förderung sowohl im Spitzensport als auch in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihrer beruflichen Laufbahn auszurichten. Die Sportler*innen sollten in wichtigen Lebensphasen nicht in ein Korsett langfristiger und von außen auferlegter Fördermaßnahmen gezwungen, sondern individuell und biographisch so sinnvoll wie möglich gefördert werden, auch im Hinblick auf ihre familiäre Situation.

Durch eine solche Individualförderung könnten beispielsweise Kosten für Kinderbetreuung, Reisen oder die Unterbringung von (Kinder-)Betreuungspersonal und/oder Partner*innen bei Wettbewerben übernommen werden. Denn Familienmensch, Mutter und Leistungssportlerin zu sein, sollte keine Entweder-Oder-Frage sein.

Darüber hinaus haben wir uns für die Verbesserung der materiellen und sozialen Absicherung von Athlet*innen eingesetzt. In einem Prüfprozess sollen nun die Risiken und Lücken in der Absicherung von Athlet*innen identifiziert und adressiert werden. Denn viele Athlet*innen sind Solo-Selbstständige und/oder unzureichend gegen Risiken abgesichert. Ihre niedrigen Einkommen führen dazu, dass private Vorsorge gegen verschiedenartige Risiken wie etwa Alter, Krankheit, Pflege oder Arbeitslosigkeit erschwert wird. Für Frauen im Spitzensport bedeutet das oftmals Einschränkungen im Bereich des Mutterschutzes und rechtliche Ansprüche auf die Vereinbarkeit von Kind und Familie.

Das [geplante Sportfördergesetz](#) (oder andere staatliche Handlungsoptionen) sollte zur Optimierung der sozialen und materiellen Absicherung von Athlet*innen beitragen, zuvorderst für jene, die keine Absicherung über das Konstrukt von Sportförderstellen erfahren. International liegen bereits seit längerem wichtige normative Referenzpunkte vor. Verschiedene europäische Nachbarstaaten (z.B. Frankreich, Italien, Portugal, Spanien und Kroatien) haben spezielle Sportgesetze und ergänzende Sondervorschriften in allgemeinen Arbeits- und Sozialgesetzen geschaffen, um eine effektive staatliche Absicherung schutzbedürftiger Athlet*innen zu gewährleisten.⁷

6. Geschlechtsspezifisches Training und (sport-)medizinische Betreuung

Die Ergebnisse unserer Gespräche machen deutlich, dass ein geschlechtsspezifisches Training, das die Eigenschaften des weiblichen Körpers berücksichtigt, sehr selten bis gar nicht stattfindet. Von den

⁷ Die in diesen Staaten existierenden Statusvorschriften zugunsten schutzbedürftiger Athlet*innen heben teilweise ausdrücklich hervor, dass Athlet*innen nicht ausschließlich als sportliche Botschafter*innen ihrer Nation bei internationalen Wettkämpfen fungieren. Entsprechende Vorschriften wie z.B. im französischen [„Code Du Sport“](#) tragen zusätzlich der Tatsache Rechnung, dass Athlet*innen – auch unabhängig von einem rein sportlichen Erfolg – mit ihrer Vorbildwirkung einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der sportlichen Betätigung in der Bevölkerung leisten und aufgrund ihrer Bekanntheit wirkungsvoll weitere gesellschaftliche Themen adressieren können.

Befragten gaben nur wenige an, vereinzelt mit Trainer*innen zu arbeiten, die über ein Bewusstsein für geschlechtsspezifisches Training verfügten. Einige Befragte beklagten in diesem Zusammenhang die damit einhergehende geringere Leistungsfähigkeit in bestimmten Phasen ihres Zyklus und wünschen sich mehr Bewusstsein bei Trainerstäben und Sportlerinnen für dieses Thema sowie die individuelle Gestaltung von Trainingsplänen.

Zyklusbasiertes Training hat das Potenzial, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die sportliche Leistung von Leistungssportlerinnen zu verbessern. Allerdings ist dies nur möglich, wenn der Zyklus der Frau kein Tabuthema mehr ist. Bisher werden geschlechtsspezifisches Training oder die speziellen Bedürfnisse von Sportlerinnen nicht in der Ausbildung von Trainer*innen thematisiert, sodass diese die Thematik oftmals ausblenden.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Sportlerinnen selten proaktiv über ihren Zyklus mit den Trainer*innen sprechen. Der hohe Männeranteil unter den Trainer*innen scheint damit im Zusammenhang zu stehen. Dabei gibt es mittlerweile Studienergebnisse, die zeigen, dass sich die Leistungsfähigkeit und das Anpassungsvermögen des Körpers auf verschiedene Trainingsreize während des Menstruationszyklus verändern.⁸ Diese Änderungen können in der Trainingsplanung gezielt ausgenutzt werden, um die sportliche Leistung und das Wohlbefinden der Sportlerinnen zu optimieren, und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu minimieren. Allerdings sind diese Trainingsempfehlungen vielfach allgemein gehalten; sportartspezifische Empfehlungen fehlen oftmals.

In den qualitativen Interviews gaben Sportlerinnen an, die Anti-Baby-Pille durchgängig zu nehmen, um an Wettkampftagen ihre Periode nicht zu haben – ohne gynäkologische Absprache. Teilweise bleibe, berichteten einige Befragte, die Menstruation aufgrund der Überbeanspruchung des Körpers komplett aus. Weitere andere Zyklusstörungen wurden außerdem benannt. Diese Störungen können bleibende Schäden zur Folge haben. Das Female Athlete Triad und das Relative Energiedefizit-Syndrom (RED-S) sind nur zwei der Krankheitsbilder, die verdeutlichen, wie wichtig eine frühzeitige Aufklärung und engmaschige medizinische Betreuung der Sportlerinnen ist.⁹

Beide Krankheitsbilder können sowohl kurz- als auch langfristig das Leben der Athletinnen negativ beeinflussen. Zu den Folgen gehört eine Verringerung der Knochendichte, die zu Frakturen führen kann, in manchen Fällen irreversibel bleibt und lebenslange Beschwerden hervorruft. Auch eine vorübergehende oder gar anhaltende Unfruchtbarkeit kann das Resultat des Female Athlete Triad oder einer RED-S Erkrankung sein. Unseren Recherchen nach gibt es bundesweit nur eine Anlaufstelle, bei der Sportlerinnen gezielt zum Relative Energiedefizit-Syndrom beraten werden können.

Eine weitere Herausforderung ist die geringe Anzahl an verlässlichen Studien über Athletinnen, denn lediglich 8% der sportwissenschaftlichen Studien befassen sich mit der Trainingssteuerung und der

⁸ Vgl. u.a. Carmichael, Mikaeli A.; Thomson, Rebecca L.; Moran, Lisa J.; Wycherley, Thomas P.: "The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review" Int. J. Environ. Res. Public Health 18, no. 4: 1667, 2021 <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>.

⁹ Female Athlete Triad ist ein Krankheitsbild, das sich durch eine Kombination aus Energiedefizit, Zyklusstörungen und geringer Knochendichte darstellt. Bei RED-S leiden die Sportler*innen unter einem Energie-Defizit. Dieses muss nicht zwangsläufig durch eine Essstörung hervorgerufen werden. Die unzureichende Energieaufnahme, kann zu hormonellen Störungen und einer daraus resultierenden verringerten Knochendichte führen. Auch männliche Athleten können betroffen sein.

Gesundheit von Athletinnen.¹⁰ Diese Gender Data Gap ist im Spitzensport sogar noch größer. Auch einige Sportlerinnen bestätigten während unserer Interviews, dass ihres Wissens nach Trainingsdaten fast ausschließlich auf Studien mit männlichen Probanden basierten.

Entwicklungen im Themenfeld

Im Bereich „geschlechtsspezifisches Training und (sport-)medizinische Betreuung“ startete Athleten Deutschland in Kooperation mit der [Themengruppe „Frau im Leistungssport“](#) des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) im Sommer 2023 den [Podcast „Blut, Schweiß und Training“](#). Der Podcast will Tabus brechen, Wissen zu Zyklus und Sport vermitteln und somit die Gesundheit von Frauen und Mädchen im Sport stärken. Die erste Staffel des Podcasts widmete sich den folgenden Themen:

1. Verhütung im Sport
2. Zyklusstörungen
3. Einfluss des Zyklus auf die Leistungsfähigkeit
4. Ernährung & das Relative-Energiedefizit-Syndrom im Sport (RED-S)
5. Schwangerschaft und Sport
6. Kommunikation über den Zyklus
7. Grundlagen des weiblichen Zyklus

Mit ihr erreichten wir über 60.000 Hörer*innen in Deutschland. Aufgrund der überwiegend positiven Rückmeldungen planen wir derzeit eine zweite Staffel. Diese wird sich mit weiteren Themen wie gestörtem Essverhalten, Brustgesundheit und Trans-Frauen im Sport beschäftigen.

Die Relevanz des Themas bestätigte 2023 eine Studie der IAT-Themengruppe „Frau im Leistungssport“: Von 628 befragten Sportlerinnen waren 70% bereits von einer Zyklusstörung betroffen. 30% der befragten, nicht hormonell-verhütenden Athletinnen leiden aktuell unter einer Zyklusstörung. Die Studie zeigte auch: Das Wissen der Athletinnen über ihren eigenen Zyklus und möglichen langfristigen Konsequenzen von Zyklusstörungen ist ausbaufähig. Daher erscheint es umso problematischer, dass nur 21% der Sportlerinnen über ihren Zyklus mit ihren Trainer*innen sprechen.¹¹

Zusätzlich [widmet](#) sich seit 2023 das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) mit der Gesamtstrategie „Frauen und Mädchen im Sport“ und einem [Aktionsplan](#) gezielt dem Thema Gleichstellung. Im Rahmen der Strategie hat das BISp u.a. das Forschungsschwerpunkt [„FeMaLe - Frauen und Mädchen im Leistungssport“](#) ins Leben gerufen. Durch gezielte Forschungsprojekte soll aktiv zur Aufhebung der geschlechtsspezifischen Forschungslücken und der Unterrepräsentation weiblicher Athletinnen beigetragen werden.

¹⁰ Vgl.: Costello, JT et al: Where are all the female participants in sports and exercise medicine research? *European Journal of Sport Science*. 2014; 14(8): 847-851.

¹¹ Fischer, K. & Kirschbaum, E. M. (2023). Menstruationszyklusstörungen: Definition und Prävalenzen im Sport. *Leistungssport*, 53(02), 22-24

Über Athleten Deutschland e.V.

Athleten Deutschland wurde im Jahr 2017 gegründet, um den für Deutschland startenden Athlet*innen erstmals ein echtes Mitspracherecht zu ermöglichen. Der Verein setzt sich für grundlegende Veränderungen im deutschen und internationalen Sportsystem ein. Der Schutz, die Perspektive und die effektive Mitbestimmung der Athlet*innen stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit unseren Mitgliedern kämpfen wir für weltbeste Rahmenbedingungen, die ihnen die Möglichkeit bieten, ihre sportlichen und persönlichen Potenziale zu entfalten. Wir treten ein für fairen und sauberen Sport, frei von Missbrauch und Gewalt, Manipulation und Misswirtschaft. Zur Erfüllung unserer Mission kollaborieren wir mit verschiedenen Akteuren aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft, sowie mit gleichgesinnten Partnern in Europa und der Welt.

Athleten Deutschland e.V. wird durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages finanziell gefördert.

Kontakt

Athleten Deutschland e.V.
Johannes Herber, Geschäftsführer
Maximilian Klein, Direktor Sportpolitik
Friedbergstraße 19
14057 Berlin
E-Mail: info@athleten-deutschland.org
www.athleten-deutschland.org

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages