

## Positionspapier Athletinnen for future

### **Athletinnen for future - Unser Warum**

Die Idee unserer Arbeit ist: Athlet:innen soll es gut gehen. Sie sollen sich unterstützt fühlen und die Gelegenheit haben, sich durch und im Sport positiv zu entwickeln. Personal Growth, gesundes Wachstum – das ist unsere Expertise und das ist es, was wir uns für Athlet:innen wünschen.

**Athletinnen for future** ist eine Initiative, die sich speziell für ein positives Leistungsumfeld für Athletinnen einsetzt. Wir wollen Maßnahmen entwickeln und umsetzen, die für positive Veränderungen im Leistungssport und im Leben von Athletinnen sorgen.

Wir erkennen an, dass viele der Herausforderungen im Leistungssport geschlechtsunabhängig sind. Dennoch gibt es spezifische Bedürfnisse von und Herausforderungen für Athletinnen, die differenzierte Ansätze erfordern. Denn „Women are not small men“. Dies gilt es in den aktuellen Strukturen des Sports stärker zu beachten.

Um die besondere Situation von Mädchen und Frauen im Leistungssport zu verstehen und zu beschreiben, haben wir ihnen in einem ersten Schritt zugehört. Wir haben einen Safe Space geschaffen und in einem dreistündigen, sportartübergreifenden Workshop mit 21 Leistungssportlerinnen aus NRW den Austausch zwischen verschiedenen Sportarten ermöglicht. Der Workshop wurde im Februar 2024 von weiblichen Moderatorinnen geleitet.

Das haben wir gehört:

### **Athletinnen haben ähnliche Sorgen wie Athleten, nehmen diese aber als belastender wahr**

Athletinnen erleben eine ungewisse Zukunft, Sorgen bezüglich der eigenen Leistungsfähigkeit und Finanzierung der Leistungssportkarriere sowie Belastungen durch die Duale Karriere und (kurzfristige) Änderungen im Sportsystem. Schon in der Befragung Athlet:innen for future aus dem Jahr 2022/23 konnte gezeigt werden, dass ein Viertel der befragten Athlet:innen (27.9 %) sehr hohe Anforderungen erleben (Kleinert et al., 2023). Unter den weiblichen Befragten sind es sogar 36.2 %, also mehr als ein Drittel. Zudem haben wir festgestellt, dass Athletinnen ein erhöhtes Risiko für ungünstige Stress-Ressourcenprofile aufweisen (Kleinert et al., 2023), was die Notwendigkeit gezielter Unterstützungsangebote unterstreicht.

### **Unterschiede zwischen Athletinnen und Athleten entstehen durch Kommunikation**

Geschlechterunterschiede im Leistungssport werden vor allem in der Kommunikation von Trainer:innen und anderen Funktionsträger:innen mit den Athletinnen verursacht. Es werden Rollenbilder vermittelt, die nicht immer zum Selbstbild der Athletinnen passen. Eine Sensibilisierung der genannten Bezugspersonen von Athletinnen und adäquate Kommunikation sind hier ebenso wichtig, wie die stärkere Beachtung biologischer Besonderheiten, wie zum Beispiel dem zyklusbasierten Training.

### **Mehr Power Play: Ressourcen und Support von Athletinnen im Alltag stärken**

Es besteht ein dringender Bedarf an verstärktem "Power Play" – also mehr Ressourcen und Unterstützung im Alltag und im Sport. Athletinnen fehlt es an speziellen Unterstützungsangeboten, Ansprechpartner:innen und Beratung, zum Beispiel zu Themen wie Zyklus, Ernährung, Finanzierung, Umgang mit Trainer:innen und auch Social Media (BISp, 2023; Kleinert et al., 2023; DOSB, 2022).

Leider sind viele der bestehenden Unterstützungsangebote und Ressourcen den Athletinnen nicht bekannt. Oder sie wissen nicht, wie sie diese in Anspruch nehmen können bzw. was sie nützen.

### **Ausblick und Aufruf zur Zusammenarbeit**

Trotz Fortschritten im Bereich der Gleichstellung im Leistungssport sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, etwa in Bezug auf Datenerfassung (Gender-Data-Gap) und mediale Präsenz, immer noch erheblich (BISp, 2023). Das möchten wir ändern.

So teilen wir unsere Ergebnisse, unsere Position und unsere Handlungsempfehlungen mit den Akteur:innen der Sportwelt und darüber hinaus. Dieses Teilen mit möglichst vielen Menschen ermöglicht ein Mitdenken, Mitgestalten und die Partizipation an zukünftigen Veränderungen.

Wir wollen mit anderen Akteur:innen aus der Sportwelt und darüber hinaus zusammenzuarbeiten, um eine einheitliche Strategie und einen gemeinsamen Aktionsplan zu entwickeln. Durch das Zusammenführen von Ressourcen und Expertise können wir die Unterstützung für Athletinnen im Alltag und im sportlichen Kontext weiter ausbauen und verbessern.

Wir wissen, dass sowohl innerhalb als auch außerhalb der Strukturen des Sports das Potential und auch die Motivation vorhanden sind, Athletinnen besonders bzw. differenziert von Athleten zu fördern.

Im Anschluss an dieses Positionspapier und dem daraus resultierenden Austausch werden wir in Form von Handlungsempfehlungen und dem Vorantreiben eigener Initiativen (z.B. Optimierung von Information und Kommunikation, Workshops) weiter daran arbeiten, dass es Athlet:innen gut geht.

Das Team vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

Johanna Belz, Jana Beckmann, Wiebke Dierkes & Jens Kleinert  
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie, Deutsche Sporthochschule Köln

### **So erreichen Sie uns**

Wenn Sie mit uns daran arbeiten wollen, dass es Athletinnen gut geht, wenden Sie sich gerne an:

**Dr. Johanna Belz** | [forfuture@dshs-koeln.de](mailto:forfuture@dshs-koeln.de) | +49 221 4982-5523

### **Literatur**

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp; 2023). *Strategiepapier – Frauen und Mädchen im Sport*. [https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche\\_Sonderpublikationen/StrategiepapierFeMaLe.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=8](https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche_Sonderpublikationen/StrategiepapierFeMaLe.pdf?__blob=publicationFile&v=8)

Deutscher Olympischer Sportbund. (2022). *Gleichstellungsbericht, Bericht des Präsidiums und des Vorstands zur 19. Mitgliederversammlung 2022*. [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/Frauen\\_und\\_Gleichstellung/Gleichstellungsbericht\\_2022\\_FINAL\\_4\\_.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/Frauen_und_Gleichstellung/Gleichstellungsbericht_2022_FINAL_4_.pdf)

Kleinert, J., Belz, J., Beckmann, J., & Dierkes, W. (2023). *NRW-Athlet:innen for future - Lebenssituation, Ressourcen und Perspektiven von NRW-Kaderathlet:innen: Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage 2022/2023*. Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln.