Dossier
Sportkanton Zürich

Frau macht Sport

Was Frauen bewegt und was sie bewegen

Andere Voraussetzungen
Wie man das Frausein in die Trainingsgestaltung integriert

Run auf Fitnesscenter
Weshalb der Kraft- und Fitnesssport das Sportbedürfnis der Frauen besonders gut abdeckt

Unter sich
Wie mit spezifischen Angeboten die Ausbildung von Trainerinnen gefördert wird

Kanton Zürich
Sportamt

ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport

MIGROS
JEANINE
32035
MIGROS
SARINA
32122
MIGROS
RUTH

Inhalt

Editorial
4 Frauen gewinnen

Ausgangslage
6 Die Geschichte einer Emanzipation
8 Das motiviert Mädchen und junge Frauen zum Sporttreiben
10 Die Physiologie der Athletin im Zentrum
12 Die Inszenierung ist Teil der Alltagskommunikation

Kinder und Jugendliche
14 Vom freiwilligen Schulsport zum lebenslangen Sporttreiben
16 Wenn beim Sport Freundschaften fürs Leben entstehen

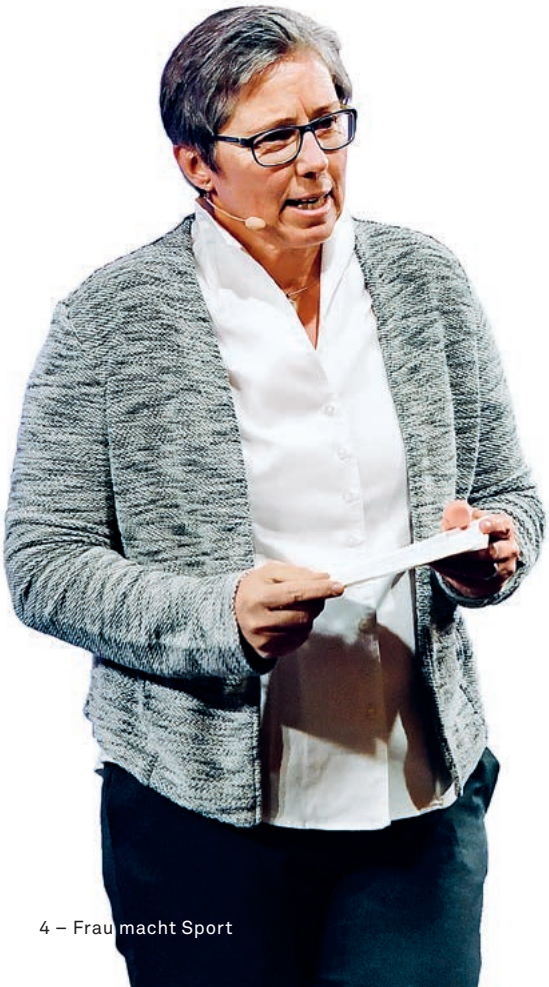
Rushhour und nach der Rushhour
18 Unabhängig und flexibel trainieren
20 Hier radeln Frauen unter sich
22 Mit Körper, Geist und Partner das Ziel erreichen
24 Bewegung und sozialer Kontakt: Die Mischung macht's

Funktionärsebene
26 Spezifische Angebote fördern die Ausbildung von Trainerinnen
28 Den Mut haben, ein Amt anzutreten

30 **Tipps und Informationsquellen**

Frauen gewinnen

Die jüngsten Zahlen zeigen: Immer mehr Frauen machen Sport. Dennoch orten Josy Beer, Geschäftsführerin des Zürcher Kantonalverbands für Sport, sowie Stefan Schötzau, Chef des Sportamts des Kantons Zürich, noch viel Potenzial, um mehr Frauen zum Sport zu bewegen.



Was lehrt uns die Studie Sport Schweiz resp. Sport Kanton Zürich 2020?
Stefan Schötzau: Der Sport hat im Kanton Zürich weiter an Bedeutung gewonnen. Besonders erfreulich ist, dass der Anteil jener, die mehrmals pro Woche Sport treiben, zugenommen hat und der Anteil der Nichtsporttreibenden um zehn Prozent zurückgegangen ist. Sport gehört heute ganz selbstverständlich zum Leben der Zürcherinnen und Zürcher. Und sie treiben zunehmend zeitlich und örtlich flexibel Sport.
Josy Beer: Die Studie bestätigt, dass Bewegung und Sport im Leben der Zürcher Bevölkerung eine zentrale Rolle einnehmen. Durch die eingeschränkte Bewegungsfreiheit während der Coronazeit wurde deutlich, wie wichtig und wertvoll Bewegung und Sport für die physische und psychische Gesundheit sind. Unter diesem Aspekt ist die Zunahme der sportlich aktiven Personen, insbesondere bei den Frauen und Senioren, sehr erfreulich. Zudem ist weiterhin rund ein Fünftel der Bevölkerung Mitglied in einem Sportverein.

Was bedeutet es für Sportvereine und -organisationen, dass immer mehr Frauen Sport treiben?
Schötzau: Das ist ein grosses Potenzial. Es braucht mehr Angebote, die den Sportmotiven und Bedürfnissen der Frauen entsprechen. Altersgerechte, frauengerechte, niederschwellige Angebote. Gerade Sportvereine nutzen dieses Potenzial noch zu wenig.
Beer: Dieses Potenzial gibt es nicht nur im Bereich der aktiven Sportlerinnen. Auch als Funktionärinnen und Trainerinnen sollten Frauen vermehrt gefördert werden. Das bedeutet, dass die Verbände und Vereine proaktiv Frauen an Führungsaufgaben partizipieren lassen. Es ist erwiesen, dass geschlechtergemischte Gremien leistungsfähiger sind.

Was sind die Auswirkungen für Verbände und Vereine?
Schötzau: Frauen sollten in die Angebotsgestaltung und damit in die Weiterentwicklung der Sportart eingebunden sein. Auch deshalb ist es wichtig, dass vermehrt Frauen in Führungsgremien von Vereinen und Verbänden vertreten sind. Eine Arbeitsgruppe zum Thema Mädchen- und Frauenförderung ist zum Beispiel eine solche Möglichkeit.
Beer: Die Frauen wissen am besten, welche Angebote in ihrer Sportart ihren Bedürfnissen entsprechen. Deshalb ist es zwingend, dass Frauen in den Entscheidungs- und Innovationsprozess eingebunden werden. Für die Verbände und Vereine heisst das, gezielt Frauen anzusprechen und zur Mitarbeit zu gewinnen. Laut einer Studie des Gottlieb-Duttweiler-Instituts geschieht der Einstieg in ein Amt oft über ein Projekt. Die Arbeitsgruppenidee finde ich deshalb sehr gut.

Was bedeutet es für Gemeinden und Schulen, dass mehr Frauen Sport treiben?
Beer: Der freiwillige Schulsport bietet den Verbänden und Vereinen eine einmalige Plattform, sich zu präsentieren und die Jugendlichen in den Vereinssport zu überführen, was über die Schulzeit hinaus zu einem nachhaltigen Sporttreiben führen kann. Er eignet sich sehr gut, um Mädchen einen niederschwelligen Einstieg in den Sport zu ermöglichen. Sie können in einem für sie bekannten Umfeld Sport treiben, und die Angebote sind wenig bis gar nicht auf Wettkämpfe ausgerichtet. Wünschenswert wäre überdies, dass die Angebote in reflexiver Koedukation stattfinden. Das heisst, dass durch eine zeitweise Trennung und Zusammenlegung der Geschlechter eine gezielte und vielfältige Förderung von Mädchen und Knaben erfolgt. Dieser reflexiv-koedukative Ansatz ist durchaus in den reinen Vereinssport übertragbar.
Schötzau: Auf der Primarstufe findet der Sportunterricht meist koedukativ statt. Es wäre aber schön, wenn die unterschiedlichen Interessen und Voraussetzungen von Mädchen und Jungs mehr Beachtung erhalten. Die Aus- und Weiterbildung könnte hier ansetzen. Dann sollten Gemeinden bei der Gestaltung von Sport- und Bewegungsräumen gezielt Mädchen und Frauen miteinbeziehen. Weil Frauen beispielsweise ein höheres Bedürfnis nach Sicherheit haben, können ein gut erschlossener, zentraler Standort oder eine gute Beleuchtung von Bedeutung sein. Mädchen haben eigene Wünsche an die Pausenplatzgestaltung.

Liefern die Ergebnisse der Studie neue Erkenntnisse für die Jugendarbeit?
Schötzau: Weibliche Vorbilder sind für Mädchen und junge Frauen wichtig. Das können Trainerinnen sein, die junge Frauen motivieren, selbst einen Leiterkurs zu besuchen. 1418coach beispielsweise spricht auch viele Mädchen an.
Beer: Mädchen – wie generell Frauen – sind weniger wettkampfaffin. Diesem Umstand sollten die Vereine in der Angebotsgestaltung Rechnung tragen. Für Mädchen ist der Verein auch als Sozialinstanz wichtig. Deshalb sind sie eher für eine (Hilfs-)Leitertätigkeit zu gewinnen, was wiederum dem Drop-out entgegenwirkt. Die Aussage von Stefan möchte ich unterstützen: Wichtig sind positive weibliche Vorbilder.

Vor allem für Vereine zeigt die Studie ein grosses Potenzial bei den Frauen als aktive Mitglieder und Funktionärinnen auf. Welche Ansätze ergeben sich daraus?
Beer: Die Verbände sollen in Leiterkursen sowie in Aus- und Weiterbildungen thematisch und inhaltlich den Bedürfnissen von Mädchen und Frauen vermehrt Rechnung tragen. Oft müssen sich die Teilnehmerinnen im technischen Bereich mit ihren männlichen Kollegen messen, was viele Mädchen und Frauen abschreckt. Hier wären geschlechtergetrennte Lernsequenzen sinnvoller.

Schötzau: Wichtig ist, junge Frauen längerfristig im Verein zu behalten. Dank passenden Angeboten kommen sie beispielsweise nach einer Babypause wieder zurück. Ebenso ist eine Vereinskultur zu schaffen, die Angebote ausserhalb des klassischen Wettkampf- und Leistungssports als Bereicherung ansieht.
Beer: Die Implementierung der Mädchen- und Frauenförderung in die Vereinsziele, -organisation und -kultur ist das zentrale Element. Dieses Thema sollte ein stehendes Traktandum sein. Es ist ebenfalls zielführend, wenn Mädchen und Frauen bei der Angebots- respektive Programmentwicklung aktiv miteinbezogen werden. Die Verbände und Vereine müssen sich bewusst sein, dass sie Frauen und Mädchen nur gewinnen, wenn sie passgenaue und niederschwellige Angebote schaffen.

51%

der Zürcherinnen treiben drei Stunden und mehr Sport pro Woche. Tendenz zunehmend: 2014 waren es noch 44%.

Die Geschichte einer Emanzipation

Die Studie «Sport Kanton Zürich 2020» zeigt Erfreuliches: Immer mehr Frauen machen immer mehr Sport. Das war in der Vergangenheit nicht immer so.

Oft als Buben verkleidet, manifestierte sich die öffentliche Ablehnung gegen die ersten Radfahrerinnen um 1870 auf offener Strasse, wobei die «wilden Frauen» sogar «mit Steinen und Peitschenhieben traktiert» wurden. Englische Zeitgenossen wehrten sich auch in verbaler Form gegen die normenbrechenden Frauen: «Es ist der Anfang einer widernatürlichen Gleichmacherei». 1896 verbot der Deutsche Radfahrerbund jegliche Form von «Damenwettbewerben». Im selben Jahr behauptete die «Deutsche Medizinische Wochenzeitschrift», dass «kaum eine Gelegenheit zu vielfacher und unauffälliger Masturbation so geeignet ist, wie sie beim Radfahren sich darbietet».[1]

«Wir waren positiv überrascht, dass es kaum mehr Unterschiede in der Sportaktivität gibt – weder bezüglich des Alters noch bezüglich des Geschlechts», sagt Rahel Bürgi, Mitverfasserin der Studie «Sport Kanton Zürich 2020» von Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG. «Die Frauen haben in den letzten sechs Jahren stark aufgeholt.» Dafür gäbe es mehrere Erklärungen. Zum einen habe eine «Versportung» der Gesellschaft stattgefunden. «Sport ist allgegenwärtig – im Alltag, in den Medien, in der Mode», so Bürgi. Zum anderen sei der Sport viel bunter und vielfältiger geworden. «Neben den Leistungs- und Wettkampfsport in den Vereinen sind viele andere Formen von Sport getreten.» Dadurch sind viele neue Angebote entstanden, die Frauen entgegenkommen.

Dr. sc. ETH Rahel Bürgi
hat Bewegungswissenschaften und Sport studiert. Sie ist Projektleiterin bei Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG und an der ETH Zürich als Dozentin tätig.

Dr. Marianne Meier
ist Historikerin, Politologin und Sportpädagogin. Zurzeit lehrt und forscht sie an der Universität Bern am Interdisziplinären Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG).

In den 1940er-Jahren herrschte die Meinung vor, dass «körperliche Ertüchtigung» für Mädchen und Frauen nur als Hobby zu rechtfertigen war. Ein sportärztlicher Kongress in Bern hielt 1943 in dieser Zeit fest: «Solange die Frau unter ihresgleichen Rasensport treibt, lediglich aus der Freude an der schönen harmonischen Bewegung, solange sie den Lauf pflegt und versucht, in rhythmischer Gymnastik den Körper zu bilden, solange sie den Diskus und den Speer wirft, solange sie Ballspiele macht, um an der Sonne und an der Luft zu gesunden, solange darf man kein Wort dagegen sagen. Sobald jedoch die Körperübungen ausgeführt werden, um in Wettkämpfen einen Sieg zu erringen, verliert sich das Schöne, Ästhetische an der Bewegung. Der Kampf verzerrt das Mädchenantlitz, er gibt der anmutigen weiblichen Bewegung einen harten männlichen Ton. Er lässt die Grazie verschwinden, mit der das Weib sonst gewohnt ist, alle Bewegungen auszuführen. Der Kampf gebührt dem Manne, der Natur des Weibes ist er lebensfremd. Darum weg mit den Damen-Leichtathletikmeisterschaften, weg mit der furchtbaren Einführung von Rekordregistrierung bei Damenleistungen.»[2]

«Es ist wichtig festzuhalten, dass die Entwicklung nicht nur für die letzten sechs Jahre gilt, sondern schon seit über 20 Jahren zu beobachten ist», erklärt Rahel Bürgi. Vor allem der starke Rückgang des Anteils an Nicht-Sportlerinnen in den letzten sechs Jahren sei aber sehr erfreulich. Der Leistungs- und Wettkampfsport sei in seiner Bedeutung gleichgeblieben. Zugenommen haben der Gesundheitssport und fitnessorientierte Aktivitäten. «Lifetimesport ist wichtig geworden», so Bürgi. «Der Sportbegriff wird heute weiter gefasst.»

Die Bildlegende zum Spielbericht über das erste inoffizielle Länderspiel der Schweizer Fussballerinnen in Schaffhausen lautete 1970 im Blick folgendermassen: «Da flogen die Zöpfe in die Höhe und die Bälle in regelmässiger Folge in den Kasten der wohlproportionierten österreichischen Torhüterin Kraus.» Auch andere Kommentatoren sprachen vom «recht schwergewichtigen österreichischen Torfräulein», während ein Spielbericht über denselben Match subtiler auf dasselbe Körpermass hinwies: «Die schwache Hüterin der Gäste zeigte, wo dem Mitmachen beim Damenfussball aus anatomischen Gründen Grenzen gesetzt sind.»[3]

«Erfreulich ist, dass die Frauen in der zweiten Lebenshälfte klar zugelegt haben», führt Rahel Bürgi aus. Wenn zeitintensive familiäre und berufliche Verpflichtungen wegfallen, würde die freie Zeit vermehrt zum Sporttreiben genutzt. «Die neue Frauengeneration ist mit Sport aufgewachsen.» Der Sport sei ein Abbild der Gesellschaft. So habe sich auch die Gleichberechtigung auf den Sport ausgewirkt.

Im Jahr 1972 wurde das Wurfscheibenschiessen (Skeed) für Frauen und Männer in einer gemeinsamen Kategorie olympisch. Als zwanzig Jahre später mit der Chinesin Zhang Shan erstmals eine Sportschützin die olympische Skeed-Goldmedaille in Barcelona gewann, wurde der Wettbewerb 1996 in Atlanta ausgesetzt. In Sydney wurde das Wurfscheibenschiessen im Jahr 2000 wieder ins olympische Programm aufgenommen, allerdings in nach Geschlechtern getrennten Kategorien. Gemischte Leistungskategorien scheinen also nur möglich und tolerabel, solange die im Sport als natürlich empfundene männliche Überlegenheit nicht gefährdet ist.

Für Frauen sind Wettkampf und Leistung als Sportmotiv weniger wichtig. Laut der Studie «Sport Kanton Zürich 2020» sind Gesundheit, Fitness, Entspannung, Natur und Bodyshaping die wichtigsten Antriebe.

Während im November 2018 das Männer-Team des FC Basel bei seinen Feierlichkeiten zum 125-Jahr-Jubiläum beim Gala-Dinner sass, verkauften die FCB-Spielerinnen beim selben Anlass Tombola-Lose und erhielten danach in einem Nebenraum Sandwiches. Wohlgemerkt spielen die FCB-Frauen – genau wie die Männer – auch in der obersten Schweizer Fussball-Liga. Internationale Medienkanäle wie CNN, BBC und der Stern berichteten über diesen sexistischen Vorfall, der symbolischer nicht sein konnte, um die ungleichen Realitäten im Spitzensport zu widerspiegeln.[4]

Dass Frauen weniger in Vereinen aktiv sind, führt Rahel Bürgi darauf zurück, dass «Sportvereine ein relativ starres Gebilde mit fixen Zeiten» sind. Dies sei in der Kombination mit Beruf und/oder Kindern eine Herausforderung. Sei eine Frau einmal aus einem Verein ausgetreten, sei es schwierig, sie wieder zu gewinnen. «In den Vereinen sind Geschlechterunterschiede deutlich erkennbar», erklärt Bürgi. «Dies gilt auch für die Freiwilligenarbeit: Je höher ein Amt ist, desto weniger Frauen», stellt sie fest. Es gäbe nur ein Gegenmittel: «Die Anzahl der weiblichen Mitglieder erhöhen, dann werden Frauen auch mehr in Ehrenämtern sein.» Dafür müssten die Sportvereine sich öffnen und ihre Angebote anpassen, was, gibt Bürgi zu, nicht ganz einfach sei. «Frauen haben häufig Mühe mit fixen Zeiten, da ihr familiärer und beruflicher Alltag eine hohe Flexibilität verlangt.»

Ein Medienecho löste die Tennisspielerin Alize Cornet 2018 bei den US Open aus. Als die Französin auf dem Court ihr Oberteil auszog und für wenige Sekunden im Sport-BH zu sehen war, wurde sie wegen «unsportlichen Verhaltens» vom Schiedsrichter verwarnt. Bei Männern hingegen ist sogar das Zeigen der nackten Brust auf dem Court beim Tausch des verschwitzten Shirts eine Selbstverständlichkeit, ja sogar eine Attraktion.

14%

der Zürcherinnen (und 13% der Zürcher) bezeichnen sich als sportlich inaktiv. Tendenz sinkend: 2014 waren es insgesamt noch 23%.

[1] BACHMANN Bryan, Frauenfussball. Die Entwicklung des Frauenfussballs aufgezeigt an den Nationalmannschaften Deutschlands und der USA, Diplomarbeit zur Erlangung des eidgenössischen Turn- und Sportlehrerdiploms II, ETH, Zürich 2000, S. 6. MAIERHOF Gudrun / SCHRÖDER Katinka, Sie radeln wie ein Mann, Madame, Als die Frauen das Rad eroberten, Edition Ebersbach, Zumikon/Dortmund 1992, S. 7 und 17. WOLTER Gundula, Hosen, weiblich. Kulturgeschichte der Frauenhose, Jonas Verlag, Marburg 1994, S. 153–169.

[2] PIETH Fritz, Sport in der Schweiz. Sein Weg in die Gegenwart, Walter-Verlag, Olten 1979, S. 210–212. 3 Blick vom 08.11.1970 (Bürkler); Schaffhauser AZ vom 09.11.1970 (Zimmermann); Schaffhauser Nachrichten vom 09.11.1970. 4 https://www.watson.ch/schweiz/fussball/426797271-das-sexismus-dinner-des-fc-basel-sorgt-weltweit-fuer-schlagzeilen (Zugriff am 26.09.2019).

Das motiviert Mädchen und junge Frauen zum Sporttreiben

Damit vermehrt Mädchen und junge Frauen Sport machen, ist es wichtig, dass sich insbesondere Mütter sportlich betätigen und so Vorbilder für ihre Töchter darstellen.

Christelle Hayoz
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachdidaktikzentrum Sport der Pädagogischen Hochschule Bern.

Die eigene Familie ist der wichtigste Faktor, damit Mädchen und junge Frauen sportlich abgeholt werden können. Dies ist aus mehreren nationalen und internationalen Studien bekannt. So hält auch Christelle Hayoz, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachdidaktikzentrum Sport der Pädagogischen Hochschule Bern, in ihrer Arbeit «Intergenerational transfer of a sports-related lifestyle within the family» fest, «dass der primären Sozialisationsinstanz eine zentrale Bedeutung für die Sportpartizipation zugeschrieben werden kann». So erhöhe die Sportaktivität der Mütter die Wahrscheinlichkeit, dass auch Töchter vermehrt Sport treiben. Deshalb ist aus Sicht von Hayoz wichtig, dass es niederschwellige Bewegungs- und Sportangebote gibt, die es Müttern erlauben ihre Kinder einzubeziehen, oder die Kinderbetreuungsmöglichkeiten anbieten.

Dabei ist es zentral, dass die Sportmotive der Frauen berücksichtigt werden. «Gemäss der Studie ‹Sport Schweiz 2020› von Lamprecht, Bürgi und Stamm nennen Mädchen und jugendliche Frauen verstärkt Sportmotive wie Gesundheit, Fitness, Freude sowie Natur, und sie gewichten soziale Aspekte deutlich höher als Wettkampf- und Leistungsmotive – im Gegensatz zu Knaben und jungen Männern», erklärt Christelle Hayoz. Die Bewegungs- und Sportangebote sollten deshalb mit den Sportmotiven korrespondieren, damit Frauen langfristig intrinsisch motiviert bleiben und lebenslang Sport treiben. Auf diese Weise bleiben sporttreibende Frauen dem Nachwuchs als aktives Vorbild erhalten.

Der zweite wichtige Treiber, um Mädchen und junge Frauen zum Sport zu bringen, ist laut Christelle Hayoz die Schule: «Es ist wichtig, die Mädchen möglichst in jungen Jahren über die Schule mit dem obligatorischen und freiwilligen Schulsport einzubinden. Ebenso sind tertiäre Sozialisationsinstanzen wie die Sportvereine oder private und kommerzielle Sportanbieter für die physische und sportliche Aktivität der Mädchen und jungen Frauen relevant. Auch die gleichaltrigen Kolleginnen haben einen entscheidenden Einfluss auf die eigene Sportpartizipation.» Gemäss Hayoz ist es wichtig, die pädagogischen und fachdidaktischen Umgangsformen mit traditionellen, genderspezifischen Sportarten zu hinterfragen und Mädchen auch zu geschlechtsuntypischen Sportarten zu ermutigen. «Im obligatorischen Sportunterricht könnte das Prinzip der reflexiven Koedukation durch zeitweise Trennung und Zusammenlegung der Geschlechter ein möglicher Ansatz zur gezielten und vielfältigen Förderung von Mädchen darstellen», so Hayoz weiter.

Im Schulsport sieht Christelle Hayoz eine wichtige Verbindung zum Vereinssport: «Durch vermehrte Kooperationen im freiwilligen Schulsport wird der Übergang nach der obligatorischen Schulzeit in die Sportvereine erleichtert.» Die Sportvereine sieht sie ebenfalls in der Pflicht – nicht nur bei der Gestaltung der Angebote. «Es sollte ein Amt geschaffen werden, das für die Mädchen- und Frauenförderung im Verein verantwortlich ist», fordert sie. «Damit würde das Bewusstsein über die Bedeutsamkeit sozialer Integration verstärkt und die Mädchen- und Frauenförderung in den Zielen und in der Kultur des Vereins implementiert.» Hayoz ist auch überzeugt, dass mehr Frauen in Führungspositionen wichtige Vorbilder für die nächste weibliche Generation sind. «Zudem könnten die Medien – vor und hinter der Kamera – durch eine Erhöhung der Präsenz von Frauen und Frauensport die Mädchen und jungen Frauen zum Sporttreiben anregen», versichert sie.

Dank den Vorbildern sowie den passgenauen und altersgerechten Angeboten könnten Mädchen und junge Frauen zum Sporttreiben motiviert werden. «Somit würden sie sportbezogene Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster verinnerlichen. Dieser sportbezogene Habitus könnte ihnen zum lebenslangen Sporttreiben verhelfen», erklärt Christelle Hayoz.

41%

der Nichtsportlerinnen und 39% der Nichtsportler möchten wieder mit Sport beginnen.

Die Physiologie der Athletin im Zentrum

Wenn Frauen gleichen Trainingsreizen ausgesetzt werden wie Männer, reagieren sie anders. Maja Neuenschwander, Projektleiterin «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic, erklärt, weshalb das so ist und warum Leiterinnen und Leiter im Training die physiologischen Voraussetzungen von Sportlerinnen berücksichtigen sollten.

Maja Neuenschwander
Projektleiterin «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic und Schweizer Marathon-Rekordhalterin.

Women are not small men – Frauen sind nicht kleine Männer. Was visuell offensichtlich ist, wird im Sport kaum berücksichtigt. Frauen spulen dieselbe Anzahl Kilometer wie Männer ab, absolvieren identische Trainingsserien und werden gleichermassen an ihre körperliche Grenze gebracht.

«Sei es ein kleineres Herz, ein kleineres Blutvolumen oder ein kleinerer Muskelanteil: Frauen haben im Vergleich zu Männern andere körperliche Voraussetzungen», erklärt Maja Neuenschwander, ehemalige Spitzenläuferin und Projektleiterin «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic. Es gelte, diesen physischen Unterschieden im Training Rechnung zu tragen. Frauen reagieren auf gleiche Trainingsreize anders als Männer. Das treffe auf alle Bereiche zu: Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. «In den letzten Jahren hat zwar eine Sensibilisierung stattgefunden. Trotzdem wird die Frau im Sport noch zu wenig als Frau wahrgenommen.»

Dass den physiologischen Faktoren einer Frau ungenügend Beachtung geschenkt wird, führt Neuenschwander unter anderem darauf zurück, dass die grosse Mehrheit der sportwissenschaftlichen Studien mit männlichen Probanden durchgeführt wurde. «Das frauenspezifische Wissen ist noch immer verschwindend klein.» Hinzu komme, dass die

Athletin sich in einem Sportumfeld bewege, das männlich dominiert sei. Dazu zählen nebst Trainern und Leitern auch Sportärzte, Physiotherapeuten und Funktionäre. Diese Aspekte sollen jedoch kein Grund sein, sich nicht mit dem geschlechterspezifischen Training auseinanderzusetzen. Im Gegenteil, betont die Schweizer Rekordhalterin im Marathon. «Es ist wichtig, dass über das Thema gesprochen wird.» Und zwar auf allen Stufen: von den Athletinnen über die Trainerinnen und Trainer, Vereine und Verbände, Weiterbildungsinstitutionen bis hin zu den Behörden.

«Das Frausein muss in die Trainingsgestaltung integriert werden – und zwar unabhängig vom Leistungsniveau», fordert Maja Neuenschwander. Im Zentrum soll dabei die Physiologie der Athletin stehen. «Die Sportlerin muss das Bewusstsein für ihren Körper stärken und sich mit ihm auseinandersetzen.» Der erste Schritt: Die Bereitschaft haben, offen zu kommunizieren – auch über Themen, die unangenehm sind. «Diesen Austausch müssen jedoch alle involvierten Personen wollen, angefangen bei der Athletin.» Ziel sei, über die eigene Befindlichkeit, über Ernährung, Erholung oder Menstruationszyklus zu sprechen.

Wenigen sei etwa bewusst, dass Frauen je nach Sportart ein bis zu achtmal höheres Risiko haben, sich eine Kreuzbandverletzung zuzuziehen. Zur Verletzungsanfälligkeit trägt unter anderem der höhere Östrogenspiegel bei, der die Dehnbarkeit von Bändern und Sehnen erhöht und so die Gelenke instabiler werden lässt. Der geringere Testosteronspiegel bei Frauen führt dazu, dass sie weniger Muskeln aufbauen können und dadurch in kritischen Situationen das Knie weniger gut stabilisieren können: Die Belastung auf das Kreuzband wird zu gross. Auch in Bezug auf die Belastungssteuerung gebe es Unterschiede, so Neuenschwander. «Frauen können im Gegensatz zu den Männern die Leistungsgrenze weniger stark ausreizen.» Dafür würden sie sich schneller erholen und könnten früher wieder Trainingsreizen ausgesetzt werden. «Diese Erkenntnisse sollen dazu beitragen, leistungsrelevante Faktoren besser auf die individuellen Grundvoraussetzungen abzustimmen.»

Welche Massnahmen könnten zielführend sein? Regelmässig koordinatives und propriozeptives Kraft- und Sprungtraining durchführen, Trainings und Wettkämpfe im übermüdeten Zustand vermeiden oder den Menstruationszyklus beobachten, um einige Beispiele zu nennen. Durch das Monitoring erhalten Frauen mehr Informationen über den eigenen Zyklus. Auf diese Weise können individuelle Anpassungen für die Trainingsgestaltung gemacht werden. «Da kaum wissenschaftliche Daten zum frauenspezifischen Training vorhanden sind, ist ‹learning by doing› gefragt», erklärt Neuenschwander.

Maja Neuenschwander ist sich bewusst, dass in Sachen Sensibilisierung noch viel zu tun ist, es bei Teamsportarten schwieriger ist, die körperlichen Voraussetzungen jeder Sportlerin zu berücksichtigen, oder es in weniger typischen Frauensportarten länger dauern wird, bis ein Umdenken stattfindet. Trotzdem: «Wir sind auf dem richtigen Weg.»

13%

der Sportlerinnen nehmen an Wettkämpfen/Sportevents teil (Sportler: 23%).

Die Inszenierung ist Teil der Alltagskommunikation

Viele Jugendliche eifern Vorbildern nach, die Erwachsene nicht kennen. Die Vielfalt der sozialen Medien hat die Palette an Idolen massiv erweitert.

Diese Bilder sind bekannt: Hier ein Dreikäsehoch im blauroten Barcelona-Trikot mit der Nummer 10, dort ein weisses Shirt mit der Nummer 7. Lionel Messi und Cristiano Ronaldo sind wohl die bekanntesten Sportler und auch Vorbilder. Doch längst sind nicht mehr nur Sportler, Filmstars oder Politiker, die über die Massenmedien verbreitet werden, Idole. Gerade Mädchen und junge Frauen orientieren sich häufig an inszenierten Figuren auf YouTube, Instagram oder TikTok, sagt Ansgar Thiel, Professor am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen. «Die Körperlichkeit ist dabei sehr wichtig, obwohl ein eindimensionales Bild transportiert wird: Die Frauen sind sportlich, schlank und haben lange und gerade Haare.» Thiel stellt generell eine Versportlichung des Idealkörpers fest: «Die Businessanzüge wurden in den letzten Jahren körperbetonter; es wird ein sportliches Bild inszeniert, das für Leistungsfähigkeit steht.»

Neu sei das Phänomen indes nicht, so Ansgar Thiel: «Schon in einem Musikvideo von George Michael in den 1990er-Jahren wird ein Lebensstil vermittelt, bei dem die Selbstinszenierung sehr wichtig ist.» Verändert habe sich das Verhalten: «Heute wird nicht mehr passiv konsumiert, sondern aktiv partizipiert», erklärt der Sportwissenschaftler. «Es besteht das Bedürfnis, der Welt zu zeigen, wie man selber ist. Dabei will man ein Bild posten, das möglichst viele Likes erhält und Follower generiert.»

Dies berge jedoch die Gefahr, dass man sich zum Narren mache. «Die Möglichkeiten für Mobbing sind deutlich grösser geworden; die Plattformen haben hier eine hohe Verantwortung.» Der Druck von aussen würde durch die Inszenierungen in den sozialen Medien grösser, vor allem wenn das eigene Aussehen als ungenügend bewertet werde. Instagram oder Snapchat spielten da eine wichtige Rolle. Es sei bekannt, dass Bilder von Schönheitsoperationen bei Frauen den Wunsch nach einer solchen verstärkt hätten. Für eine genaue Analyse gäbe es aber zu wenig Daten.

Die wachsende Bedeutung der Selbstinszenierung mit Selfies sei auch Ausdruck eines gesellschaftlichen Wandels. «Die Individualisierung geht auf den Beginn der 1960er-Jahre zurück», sagt Ansgar Thiel. So habe man sich beispielsweise mit Diashows inszeniert, zu denen man Leute zu sich einlud. Ausserdem hätten Eltern, vornehmlich mit hohem Bildungsgrad, ihre Kinder zunehmend ins Zentrum gerückt: «In der Kombination mit der Mediatisierung gewann die Selbstinszenierung fürs Leben massiv an Bedeutung: Man stellt sich selbst in den Mittelpunkt.» Mit der Digitalisierung wurden Bilder und Videos viel wichtiger. «Wenn ich mich nicht inszeniere, finde ich nicht statt», so Thiel.

Was Ansgar Thiel aber auch feststellt: Die Welten von Jugendlichen und Erwachsenen haben sich auseinanderentwickelt. «Jungen Menschen das Smartphone wegzunehmen, entspricht dem Hausarrest von früher; es reisst die Jugendlichen aus den sozialen Zusammenhängen», mahnt er. Es gebe Namen von Influencern, die den Alltag der Jugendlichen prägten, die der älteren Generation gänzlich unbekannt seien. «Die Welten funktionieren vollkommen unabhängig; oft betrachten Erwachsene die Welt der Jungen als negativ, weil sie diese nicht verstehen.» Erziehende würden die Bildschirmzeit als schädlich beurteilen. «Erwachsene wenden das Normativ von früher an», erklärt Thiel. «Für die Jugendlichen dagegen sind die sozialen Medien ein wichtiger Teil der Alltagskommunikation. Sie ihnen wegzunehmen, kann gefährlich sein.» Für Erziehende und Leitende sei es deshalb wichtig, sich vorurteilsfrei mit der Welt der Jugendlichen auseinanderzusetzen.

Thiel sieht überdies eine Gefahr in der Vorbildfunktion von Influencern: «‹PewDiePie› betreibt seit zehn Jahren einen YouTube-Kanal, auf dem er Videospiele vorstellt. Das alles wird mit einer gewissen Lässigkeit und flotten Sprüchen präsentiert. Den Jugendlichen wird signalisiert: ‹Das ist einer von uns.›» Dies führe unter Umständen dazu, dass Ausbildungen, die lange und anstrengend sein könnten, an Attraktivität verlören: «Unsere klassischen Settings bedeuten beispielsweise, zehn Stunden am Tag zu lernen, drei Stunden Tonleitern zu üben oder 1000 Grundlinienschläge im Badminton auszuführen; gleichzeitig sieht man Vorbilder, die scheinbar easy ihr Geld verdienen. Die lässigen Videos suggerieren, dass Lohn auch ohne Leistung möglich ist.» Dabei werde der Aufwand, der hinter den Videos steckt, oft massiv unterschätzt.

Ansgar Thiel
Professor am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen.

67%

geben «Gesundheit fördern» als sehr wichtiges Sportmotiv an. 66% und höher ist das Motiv Figur/Aussehen bei den Frauen von 15 bis 44 Jahren gewichtet. Erst ab dem 55. Lebensjahr sinkt es bei den Frauen unter 50%.

Vom freiwilligen Schulsport zum lebenslangen Sporttreiben

Während mehr Knaben als Mädchen in einem Verein sind, findet sich dieser Unterschied beim freiwilligen Schulsport nicht. Es gibt gar gemischte Kurse, die mehrheitlich von Mädchen besucht werden, zum Beispiel das Modul «Artistic Swimming, Schwimmen und Wasserspringen» der Stadt Uster.

Um künftiges Bewegungsverhalten mitzuprägen, nimmt der freiwillige Schulsport eine entscheidende Rolle ein: Das niederschwellige Angebot bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, unkompliziert Sportarten auszuprobieren. «Der freiwillige Schulsport soll möglichst viele Kinder und Jugendliche für den Vereinssport begeistern und damit die Basis legen für lebenslanges Sporttreiben», erklärt Alexandra Frick, Leistungsgruppenleiterin Sportförderung bei der Stadt Uster. Insbesondere für Mädchen habe das Angebot eine wichtige Funktion, weil sie oft eine höhere Hemmschwelle hätten, direkt einem Verein beizutreten.

Das Modul «Artistic Swimming, Schwimmen und Wasserspringen» gefällt den Mädchen besonders. «Ich schwimme sehr gerne», antwortet Luisa im Hallenbad Buchholz in Uster auf die Frage, warum sie sich angemeldet hat. «Wir haben Spass am Tauchen und mögen es, wenn wir Figuren im Wasser machen können», ergänzen Lea und Mia. Und Lynn, die sich selbst als Wasserratte bezeichnet, sagt: «Ich bewege mich allgemein gerne im Wasser.» Die Mädchen steigen ins Nass, beobachtet von Kursleiterin Ruth Neuhaus-Brenner. Die eidgenössisch diplomierte Schwimminstruktorin zeigt auf eines der Mädchen und sagt: «Sie ist sehr talentiert. Ich möchte ihr so viel Spass vermitteln, dass sie weiterhin schwimmen und in einen Verein gehen möchte.»

Neuhaus-Brenner kombiniert in ihren beiden Kursen, die sich an Mädchen und Knaben von 6 bis 9 beziehungsweise von 10 bis 12 Jahren richten, Übungen aus Synchronschwimmen, Schwimmen und Wasserspringen. «So erleben die Kinder alle Seiten des Schwimmsports und sehen, was ihnen am meisten Freude bereitet – und werden dies hoffentlich auch weiterverfolgen.» Warum das Modul ausgerechnet bei den Mädchen gut ankommt, sei unter anderem auf das Element Wasser zurückzuführen. «Das Wasser gibt den Mädchen ein besonderes Gefühl. Sie lernen, den Körper zu spannen, zu steuern und fühlen sich schwerelos», sagt Ruth Neuhaus-Brenner. Sie merken, dass sie in kurzer Zeit Fortschritte machen. «Das motiviert Mädchen sehr.» Nicht zuletzt sei das Showprogramm am Ende des Kurses, bei dem die Gruppe eine Kür mit den erlernten Figuren vorführt, ein Ansporn.

Ziel der Kursleiterin ist es, die Kinder nicht nur für den Schwimmsport zu begeistern und sie in die Vereine zu bringen, sondern auch bewusst Partnerarbeit, Offenheit, Eigen- und Mitverantwortung sowie Selbstständigkeit zu fördern. «Ich bin sehr zufrieden, wie sich die Mädchen im Verlaufe des Kurses diesbezüglich entwickeln. Ausser bei der Pünktlichkeit, da gibt es noch Potenzial», sagt Neuhaus-Brenner mit einem Schmunzeln.

Das Programm des freiwilligen Schulsports gestaltet die Abteilung Sportförderung der Stadt Uster. «Generell achten wir auf ein allgemein ausgewogenes Angebot. Da gehören Spielsportarten dazu, aber auch Tanzen, Turnen und Akrobatik», erklärt Alexandra Frick. Das Programm enthalte somit stets auch Sportarten, die überwiegend Mädchen ansprechen. Zudem gibt es zwei Fussballkurse nur für Mädchen. «Mit dem Mädchenfussball legen wir die Schwelle für Mädchen mit Migrationshintergrund bewusst tief.» Einen Druck, gezielt Angebote einzuführen, die nur für Mädchen sind, verspürt die Sportförderung nicht: «Wenn wir sehen, dass es neue Trends gibt, die Mädchen dazu motivieren, Sport zu treiben, dann ergreifen wir die Gelegenheit», so Frick. Das Programm wird stetig weiterentwickelt. Das zahlt sich aus: Waren es 2016/17 noch 12 Kurse mit 163 Teilnehmenden, stieg die Zahl im 1. Semester 2020/2021 auf 47 Kurse mit 561 Teilnehmenden.

55%

der Zürcherinnen und Zürcher bewerten das Angebot an freiwilligen, regelmässigen Schulsportkursen als «gut» bis «sehr gut».

Wenn beim Sport Freundschaften fürs Leben entstehen

Synchronized Skating verbindet Eleganz, Sportlichkeit und Inszenierung. Nadja Meier, Präsidentin der Starlight Teams, erklärt, warum es mehr Läuferinnen als Läufer gibt und welche Rolle die soziale Komponente bei der Ausübung spielt.

Elegant gleiten 16 Mädchen des Starlight Teams Novice synchron über das Eis. Sie formen Linien, Kreise und bilden weitere Formationen. Die Kür, welche die 10- bis 15-jährigen Läuferinnen präsentieren, fasziniert: Synchronized Skating, auch SYS genannt, ist Leistungssport und Show zugleich. «Miteinander im Team laufen, elegante Formationen ausführen und gemeinsam Erfolge feiern – diese Mischung macht SYS attraktiv», erklärt Nadja Meier, Präsidentin der Starlight Teams, einer Sektion des Eissport Clubs Zürich-Oerlikon (ESCZ).

Obwohl SYS eine genderneutrale Sportart ist, wird sie mehrheitlich von Athletinnen ausgeübt. Nadja Meier, selbst aktive Läuferin im Team Senioren Breitensport, führt dies auf verschiedene Faktoren zurück. Zum einen zieht die ästhetische Komponente beim Synchronized Skating vor allem Mädchen an. Zum anderen gibt es im Eissport eine klare Rollenteilung. «Eltern kaufen ihrem Sohn eine Eishockey-Ausrüstung, der Tochter ein Glitzerkleid für den Eiskunstlauf-Kurs.» Dies hat auf SYS insofern Einfluss, da der Weg dorthin für gewöhnlich übers Eiskunstlaufen führt.

«SYS ist eine ideale Alternative für alle, die läuferisch zwar gute Fähigkeiten haben, vielleicht aber das Talent oder den Fokus nicht haben, um Einzellauf als Leistungssport zu betreiben», sagt Meier. Bei ihr lief es ähnlich. «Ich war nicht mehr bereit, so viele Stunden als Einzelkämpferin zu investieren.» Gleichzeitig wollte die jüngere Schwester von Ex-Eiskunstläuferin Sarah van Berkel Meier das Gelernte nicht aufgeben und weiterhin das Gefühl von Bewegung auf dem Eis zu Musik verspüren. Der Vorteil von Synchronized Ska-

ting ist, dass es eine Lifetime-Sportart ist, die vom Schulpflicht- bis ins Pensionsalter ausgeübt werden kann. «Die zu zeigenden Elemente sind altersgerecht zugeschnitten. Diese Tatsache hält viele Läuferinnen und Läufer über Jahre im Sport. Das ist unglaublich schön», erklärt die Präsidentin. «Durch diese Verbundenheit entstehen Freundschaften fürs Leben.»

Vier Teams mit 100 Mitgliedern, darunter ein einziger Läufer, zählt die Synchronized-Skating-Sektion des ESCZ. Das ist eine stattliche Zahl, wenn man bedenkt, dass SYS in der Schweiz ein Schattendasein fristet und nur Läuferinnen und Läufer aufgenommen werden, die ein gewisses Niveau haben. «Wir selbst haben keine Kapazität, um Kinderkurse anzubieten. Zum Glück haben wir die Eisfläche, die einen Berührungspunkt zur Kunstlauf-Sektion darstellt. Wir würden uns sehr gerne in Kooperation mit anderen Clubs in der Grundausbildung aller Eisläuferinnen und Eisläufer engagieren», sagt Nadja Meier. Auf diese Weise kann sich SYS präsentieren, Interesse wecken und neue Mitglieder gewinnen.

Der Wettkampf hat für die Teams Starlight Novice, Junior und Elite einen hohen Stellenwert. «Genauso wichtig ist es jedoch, gemeinsam die Küren der anderen Teams anzuschauen, Hühnerhaut-Momente zu erleben sowie das Ereignis als Ganzes zu teilen.» Lisa Brönnimann vom Starlight-Elite-Team, dem 15- bis 25-jährige Athletinnen und der eine Athlet angehören, bestätigt: «Wir können unsere Leidenschaft zusammen mit den engsten Freunden ausüben und dabei viele Dinge erleben. Dazu gehören Trainings, Schaulaufen und Teamevents. Wir reisen zusammen in verschiedene Länder, um an internationalen Wettkämpfen wie etwa an einer WM teilzunehmen. Wenn man sich nach dem Durchlauf freut und zusammen auf die Punktzahl wartet – für genau diese schönen Momente üben wir den Sport aus. Wir lachen und weinen zusammen.»

Ähnlich sieht es Jennifer Estes. Sie ist Mitglied des Starlight-Senioren-Breitensport-Teams, dem ehemalige Starlight-Elite-Läuferinnen im Alter zwischen 18 bis 35 Jahren angehören. «SYS ist eine wunderschöne Form, sich auf dem Eis zu bewegen und mit seinem Team um etwas zu kämpfen. Die Balance zwischen Leistungssport, Spass, Zufriedenheit und Freundschaft macht SYS für mich zur Leidenschaft.» SYS verbinde Nationen und Teams durch die Liebe zum Sport, so Estes, die bereits als Kind Mitglied bei Starlight war. Dass es nur wenige männliche Läufer gebe, findet sie schade. «Es macht keinen Unterschied, ob Männer dabei sind. Für das Team ist jedes Mitglied gleichwertig.» Diese Meinung teilt Lisa Brönnimann: «Ob Frau oder Mann – wir sind wie eine Familie und haben das gleiche Ziel. Man kann sich immer auf seine Teamkameradinnen und -kameraden verlassen.»

16%

der Zürcherinnen sind Mitglied in einem Sportverein (Zürcher: 25%).

Unabhängig und flexibel trainieren

Fast jede dritte Zürcherin ist Mitglied in einem Fitnesscenter. Warum deckt der Kraft- und Fitnesssport das Sportbedürfnis der Frauen ab?

Ob am Morgen, über Mittag oder am Abend: Immer häufiger sind Frauen in Fitnesscentren anzutreffen. Dass mehr und mehr Zürcherinnen die Vorteile des Kraft- und Fitnesssports schätzen, zeigt die Studie «Sport Kanton Zürich 2020». Unter den zufriedenen Besucherinnen sind auch Fiona Glasl (19), Tanja Frei (27), Martina Kropf (38), Andrea Fischer (50) und Jacqueline Parthier (57). Die fünf Frauen nutzen regelmässig die Kraft- und die Ausdauergeräte, sie nehmen an Fitnesskursen teil und machen vom Wellnessbereich Gebrauch. Geschätzt wird insbesondere, dass man flexibel und unter Gleichgesinnten trainieren kann sowie neue Leute kennenlernt.

«Durch die Ausdauergeräte komme ich bewusst ins Schwitzen und kann mich psychisch an meine Grenzen bringen. Die Kraftgeräte machen mich zudem physisch stärker», sagt Fiona Glasl. Die ehemalige Leistungssportlerin im Trampolinspringen besuchte bereits während ihrer aktiven Karriere Fitnesscenter. «Heute gehe ich drei- bis viermal pro Woche ins Studio. Nicht nur, weil mir das Training Spass macht, sondern auch, weil ich dort tolle Menschen kennenlerne und ich weiterhin fit bleiben kann. Am meisten gefällt mir der Freihantelbereich.» Tanja Frei, die in den warmen Monaten auf dem Rennrad anzutreffen ist, mag es, dass sie im Fitnessraum ihre Kondition während des Winters aufrechterhalten kann. «Ich schätze die Gruppenkurse. Es ist motivierender, mit anderen gemeinsam Gas zu geben.» Das Center für sich entdeckt hat Frei, als sie vor vier Jahren entschied, sich mehr zu bewegen, und zwei Freundinnen ins Training begleitete. Anders war es bei Martina Kropf, die schon viele Jahre Mitglied im Turnverein ist. Für sie stellt

das Studio eine gute Ergänzung zum Vereinssport dar. «Leistungsvergleich und Wettkämpfe entsprechen mir heute nicht mehr. Im Fitness trainiere ich, weil ich mich selbst verbessern und fit fühlen möchte.» Seit ihrer Jugendzeit ist sie im Verein als Leiterin aktiv und damit oft selbst für das Training verantwortlich. «Im Center bin ich einfach Kunde. Ich geniesse es, keine Verantwortung tragen zu müssen.»

Andrea Fischer trainiert schon über 20 Jahre im Fitnessraum. Sie nutzt die Ausdauergeräte und nimmt an Gruppenkursen teil: «Das grosse Angebot an Group-Fitness-Kursen deckt meine Bedürfnisse optimal ab. Das Training ist ein guter Ausgleich zu Beruf und Familie und hält mich fit.» Sie schätzt, dass sie sich die Trainingszeit flexibel aussuchen und dank der Mitgliedschaft bei einer Studiokette mehrere Standorte besuchen kann. «Das erlaubt mir zum Beispiel, auch über Mittag in der Nähe des Geschäfts einen Kurs zu besuchen», so Fischer, die Mutter zweier Kinder ist und rund dreimal pro Woche ins Fitness geht. Diese Unabhängigkeit entspricht auch Fiona Glasl. Nebst der Flexibilität mag sie insbesondere das Zusammenspiel von Sport mit Freunden, Entspannung in der Sauna und den Kaffee, der angeboten wird.

Dass gerade Fitnesscenter beliebt sind bei Frauen, führt Glasl auf verschiedene Faktoren zurück: «Die Motivation, seine eigenen Ziele zu erreichen, ist im Fitnesscenter viel grösser, als wenn man zu Hause ein Programm absolviert.» Man könne neue Freunde gewinnen und erhalte Unterstützung von erfahrenen Fitnessgängern. Ähnlich ist es bei Martina Kropf: Sie profitiert von der professionellen Anleitung, die im Studio angeboten wird. «Ich bekomme in den Group-Fitness-Lektionen immer wieder neue Inputs, die ich in meiner Frauen-Sportgruppe umsetze.» Das sei für sie die beste Leiter-Weiterbildung, so Kropf.

Eine andere Fitnesstrainingsmethode übt Jacqueline Parthier aus. Seit rund acht Jahren geht sie zwei- bis dreimal pro Woche ins Crossfit. «Es ist ein vielseitiger Sport, und man trainiert Kraft und Ausdauer auf eine abwechslungsreiche Weise. Ich sehe und spüre es direkt an meinem Körper, dass mit ihm gearbeitet wird.» Es herrsche eine laute, motivierende und gute Atmosphäre in einer tollen Community, so Parthier, die Vollzeit arbeitet und zwei erwachsene Kinder hat. «Weil ich mir Tag und Zeit aussuchen kann, sind immer wieder andere Personen und Trainer anwesend.» Jedes Gruppentraining werde von ausgebildeten Coaches geleitet, die auf korrekte Haltung und Ausführung achten. Möchte sie ausserhalb des regulären Stundenplans und ohne Coach trainieren, erhält sie mittels Anmelde-App Zugang zur sogenannten Box. So wird die Sportstätte genannt, in der das Crossfit-Training stattfindet. «Sport war schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Es tut einfach gut und es herrscht kein Wettbewerb. Ich mache es einfach für mich und mein Wohlbefinden.»

28%

der Zürcherinnen sind Mitglied in einem Fitnesscenter (Zürcher: 23%).

Hier radeln Frauen unter sich

Frauen greifen in der Freizeit vermehrt zum Rennvelo. Geschlechtergetrennte Gruppen fördern diese Entwicklung.

Sei es beim Tempo oder beim Fahrverhalten: Männer bringen für Radausfahrten andere Voraussetzungen mit als Frauen. Um die Präsenz der Frauen im Radsport auszubauen, lancierte Swiss Cycling 2019 das Förderprogramm #fastandfemaleSUI. Auch Vereine bieten vermehrt Gruppen für Frauen an. Bei einem der ältesten Radsportclubs der Schweiz, dem RCS Velo-Club Racing Seebach, gab es bereits in den 1980er-Jahren eine Gruppe für Fahrerinnen. Die Gruppe formierte sich, weil regelmässig interne Meisterschaften für Männer und Frauen durchgeführt wurden. Leonie Walder, die seit über 30 Jahren aktives Mitglied ist, erinnert sich: «Um uns auf die Rennen vorzubereiten, trainierten wir Fahrerinnen jeweils in einer eigenen Gruppe. Bei den Männern standen viel mehr der Ehrgeiz und die gegenseitige Anstachelung im Vordergrund. Daher mochten wir es, unter uns zu sein.» Da der Nachwuchs fehlte, löste sich die Gruppe mit den Jahren auf.

2018 kam es zur Neugründung: In fröhlicher Stimmung entschieden Martina Sommerhalder, Barbara Oberpriller und Renate Bortis anlässlich des 90-Jahr-Jubiläums des Vereins: «Wenn unsere Männer in der Radgruppe fahren, dann möchten wir auch unseren Abend haben.» Aus einer spontanen Entscheidung wurde ein fixer Termin. Renate Bortis ist überzeugt, dass diese Gruppe den Einstieg in den Radsport erleichtert. Diese Meinung teilt Martina Sommerhalder, die als junge Frau gerne Rad fuhr, das Hobby jedoch mit der Geburt ihrer Kinder zurücksteckte. «Radfahren ist traditionell ein Männersport und eher leistungsorientiert. Dank dieser Gruppe habe ich das Radfahren wiederentdeckt.»

Seit gut zwei Jahren fahren die drei Frauen und weitere Hobby-Fahrerinnen in der Mittwochsgruppe des RCS Velo-Club Racing Seebach mit. Von April bis Oktober treffen sie sich jeweils einmal pro Woche. «Eigentlich ist die Geschlechtertrennung in der heutigen Zeit altmodisch», sagt Barbara Oberpriller. «Doch beim Radfahren macht es angesichts des Niveaus durchaus Sinn, unterschiedlich starke Gruppen zu haben.» Sie schätzt es, wenn sie sich mit den Kolleginnen aufs Rad schwingen kann. «Wir schlagen ein Tempo an, bei dem wir noch plaudern und einen Abend lang den Alltag hinter uns lassen können.»

Radelnd gemeinsam Zeit fernab vom Alltag zu verbringen, sagt den Hobby-Fahrerinnen aus Zürich Seebach zu. «Es ist schön zu wissen, dass in den warmen Monaten am Mittwochabend

die Gruppe zum Ausfahren parat steht. Man kann, muss aber nicht», sagt Martina Sommerhalder. An- und Abmeldungen werden über eine WhatsApp-Gruppe koordiniert. Vor der Ausfahrt wird jeweils eine Strecke aus dem Routen-Pool ausgewählt und bekanntgegeben. Die Ausfahrten stehen allen Personen offen, welche die Leidenschaft fürs Rennrad teilen. «Wir freuen uns, wenn neue Mitglieder dazukommen. Auch Männer, die es mögen, in einem etwas gemächlicheren Tempo zu fahren, sind willkommen. Wir haben Gleichberechtigung», sagt Barbara Oberpriller.

Übrigens: Leonie Walder geht auch heute noch regelmässig aufs Velo – mit einer ehemaligen Meisterschaftsgefährtin. «Der heutigen Frauengruppe können wir das Wasser nicht mehr reichen.» Sie fände es «irrsinnig gut», dass die Gruppe gepflegt werde und Radfahrerinnen die Möglichkeit haben, mit ihresgleichen zu fahren.

Barbara Oberpriller, Martina Sommerhalder und Renate Bortis (v.l.) von der Frauengruppe des RCS Velo-Club Racing Seebach.

44,7%

der Zürcherinnen und Zürcher geben an, Radfahren als Sportaktivität zu haben.

Mehr Frauen im Radsport

Im Rahmen der im Jahr 2024 in Zürich stattfindenden Strassen-Weltmeisterschaften hat Swiss Cycling das Förderprojekt #fastandfemale SUI ins Leben gerufen. Nebst der Talentförderung mit dem Ziel Strassen-WM will der Verband grundsätzlich mehr Frauen für das Velofahren begeistern, Einstiegshürden abbauen und die Frauenradsport-Community stärken. Unter anderem soll so ein attraktives Angebot mit von Privaten, Veloclubs und Velogeschäften geführten Velotreffs aufgebaut werden. Einer der privaten Velotreffs #fastandfemaleSUI ist in Chur.

Die Gruppe wurde im Frühjahr 2020 gegründet und fährt von April bis September einmal pro Woche aus. «Wir sammelten sehr positive Erfahrungen. Das Interesse ist grösser als erwartet», sagt Martina Weiss, die mit Carina Cappellari die Gruppe leitet. «Wir hatten Fahrerinnen im Alter von 14 bis zirka 60 Jahren dabei. Der Austausch mit Gleichgesinnten, Spass und Plaudern in der Gruppe, das Entdecken von neuen Strecken und der Umstand, dass man gemeinsam viel weiterkommt als allein oder zu zweit, waren die positiven Rückmeldungen.» Weiss erachtet Projekte wie #fastandfemaleSUI als sehr wichtig: «Regelmässige Ausfahrten bilden die notwendige Grundlage, um den Spass am Radsport erst recht zu wecken. Die Teilnehmerinnen gewinnen mehr Sicherheit und Freude. Diese positiven Erlebnisse werden anschliessend am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis weitererzählt. So interessieren sich neue Frauen für den Radsport.» In der Region Zürich bieten unter anderem der Radsport-Club Regensdorf, «Cicliste del giovedì» und Cyclestore Zürich Club Rides einen #fastandfemaleSUI-Velotreff für Frauen an.

Mit Körper, Geist und Partner das Ziel erreichen

Jeannine Zubler
IGKA-Kletterinstruktorin und Texterin für Bergsport, Tourismus und Outdoor.

Klettern fordert jeden Muskel und jeden Sinn. Genauso unabdingbar ist der soziale Aspekt. Warum das so ist, weiss Kletterinstruktorin Jeannine Zubler.

9b und 9c: Das sind die bislang schwierigsten Freikletter-Routen, die eine Frau beziehungsweise ein Mann gemäss der französischen Skala je bezwungen haben. Damit beträgt die Leistungsdifferenz nicht einmal ein ganzes Klettergrad. «Eine Frau bringt im Vergleich zu einem Mann zwar andere körperliche Voraussetzungen mit. Doch die fehlende Kraft kann sie sehr gut mit Technik und Taktik wettmachen», erklärt Jeannine Zubler, die als Kletterinstruktorin in der Kletterhalle Griffig in Uster tätig ist. Dass man sich dessen kaum bewusst ist, beobachtet Zubler in den Kletterkursen. «Viele Frauen meinen, sie hätten zu wenig Kraft und würden es nicht bis nach oben schaffen.» Das stimme so nicht. Alle könnten ihren Leistungen entsprechend eine Route erfolgreich absolvieren. «Wenn die Teilnehmerinnen den ersten Schritt in der Wand machen, merken sie, dass vieles möglich ist.»

Für Jeannine Zubler, die seit mehr als 10 Jahren im Sportklettern aktiv ist sowie Hoch- und Skitouren macht, ist Klettern nicht nur eine Sportart, sondern ein Lebensstil. «Klettern kann man ein Leben lang.» Egal, wie gut die Fähigkeiten seien. «Es gibt für jedes Niveau Ziele, die erreicht werden können und einem ein gutes Gefühl geben.» Mit jedem Training würden die Bewegungen sicherer und mit steigender Schwierigkeit die Linien schöner. «Die sportliche Grenze verschiebt sich stetig. Das motiviert immer wieder aufs Neue», schwärmt die Zürcherin. Kein Wunder verbringt sie ihre Freizeit am liebsten draussen in der Natur. Zublers Verbündeter: ihr Freund. «Klettern gehört zu unserer Beziehung. Wenn wir Ferien haben, dann gehen wir mit unserem umgebauten Bus in die Kletter- oder Bergferien. Städte- oder Strandferien sind nichts für uns.»

Die soziale Komponente ist beim Klettern zentral. «Kletterpartner übernehmen Verantwortung füreinander», führt Jeannine Zubler aus. Denn: Sobald zwei Personen durch ein Seil verbunden sind, werden sie zu einer Art Risikogemeinschaft. «Man muss sich gegenseitig vertrauen und sich gut kennen.» Der Respekt vor einem

Sturz ist vorhanden, Angst ist ein Urinstinkt. Sie merkt sofort, wenn ihr Partner in Schwierigkeiten steckt oder müde ist. Genauso spürt sie, wenn er einen guten Lauf hat. So kann sie der Situation entsprechend reagieren. «Sich in den anderen hineinfühlen zu können, ist sehr wichtig. Mein Freund und ich verstehen uns blind.» Dass der Zusammenhalt die Basis des Klettern ist, wusste bereits der mittlerweile verstorbene Wolfang Güllich, der in den 1980er- und zu Beginn der 1990er-Jahre zu den besten und profiliertesten Sportkletterern und Expeditionsbergsteigern der Welt gehörte. Er sagte: «Man geht nicht nach dem Klettern zum Kaffeetrinken, Kaffeetrinken ist integraler Bestandteil des Kletterns.»

Jeannine Zubler klettert nicht nur mit ihrem Freund, sondern auch mit diversen anderen Partnerinnen und Partnern. «Ob Frau oder Mann – das Schöne ist, dass Klettern eine Sportart ist, die ungeachtet der physiologischen Unterschiede gemeinsam betrieben werden kann.» Im Sportklettern, bei dem meist das Überwinden hoher technischer Schwierigkeiten auf kurzen Strecken im Vordergrund steht, beobachtet sie, dass sich gleichgeschlechtliche und gemischte Paare in etwa die Waage halten. «Beim Alpinklettern und bei Hochtouren dominieren jedoch noch immer Männerseilschaften», sagt sie. Dies sei unter anderem möglicherweise darauf zurückzuführen, dass das Klettern in den Bergen mit grösserem Aufwand verbunden sei und Frauen tendenziell mehr auf Sicherheit bedacht seien.

Ein tieferes Risikoempfinden zu haben, sei jedoch kein Hindernis – im Gegenteil: Dies werde auch geschätzt. «Es gibt Männer, die gerade deswegen lieber mit Frauen Seilschaften bilden», weiss Zubler.

Den Weg zum Klettersport fand Jeannine Zubler mit 20 Jahren, nachdem sie ihren Vater, einen begeisterten Alpinisten, auf eine Hochtour begleitete. «Klettern nimmt Körper und Geist in Anspruch. Das gefiel mir auf Anhieb.» Oft sei es so, dass der Einstieg durch eine bekannte Person erfolgt. Das konnte auch Zubler unter Kletterbekannten schon beobachten. «Bei einer frischen Partnerschaft dauerte es meist nicht lange, bis sich der oder die Neue auch einmal an der Wand ausprobierte», sagt sie. «Klettern bietet eine super Möglichkeit, Körper und Geist vielseitig einzusetzen und mit einem Partner gemeinsam ein Ziel zu erreichen.»

46%

der Zürcherinnen und Zürcher sind «freie» Sportlerinnen und Sportler und üben ihren Sport ungebunden/ unorganisiert aus.

Bewegung und sozialer Kontakt: Die Mischung macht's

In der zweiten Lebenshälfte und insbesondere nach der Pensionierung nimmt die Sportaktivität der Zürcherinnen weiter zu. Doch was treibt diese Frauen an, sich regelmässig zu bewegen?

Sechs Frauen im Alter zwischen 70 und 85 Jahren wärmen sich mit Koordinationsübungen im bauchtiefen Wasser auf. Einhändig werfen sie ein Bällchen in die Luft und fangen es wieder, gleichzeitig treten sie an Ort. «Sehr gut», ruft Leiterin Madeleine Maurer. Die Gruppe wechselt zur Poolnudel und führt Gleichgewichtsübungen aus. Es folgen Kräftigungsübungen, die mit dem Widerstand des Wassers durchgeführt werden, bevor es zum Abschluss ein kurzes, aber intensives Herz-Kreislauf-Training im Becken gibt. Nach 45 Minuten sind die Teilnehmerinnen müde und glücklich. «Ich leide an Arthrose. Wassergymnastik tut mir sehr gut», sagt Vreni Meier (78). Ähnlich ist es bei Mera Kunz (76): «Das Training ist wohltuend und macht mich lebendig. Nach der Lektion fühle ich mich richtig gut. Habe ich mal Schmerzen, verspüre ich im Anschluss keine mehr.» Hedy Keim (70) fügt an: «Die Übungen sind super. Sie erlauben es, sich auf eine entspannte Art zu bewegen.»

Egal ob eine Seniorin von Schmerzen geplagt wird, übergewichtig ist oder einfach nur Spass an der Aktivität hat: «Im Wasser erzielen die Teilnehmenden rasche und spürbare Fortschritte. Das motiviert sie, jede Woche wiederzukommen», erklärt Madeleine Maurer, die seit über fünf Jahren die Aquafitness- und Wassergymnastik-Gruppe von Pro Senectute Kanton Zürich leitet. Dank dem Auftrieb wirkt nur ein Teil des eigenen Körpergewichts auf die Gelenke ein. Das ermöglicht es, im Wasser zu hüpfen, zu rennen sowie Kniebeugen und Liegestützen auszuführen. Auffallend ist, dass sich mehrheitlich Frauen für das Training anmelden. Die Turnlehrerin und esa-Leiterin führt dies auf verschiedene Gründe zurück: «Zum einen interessieren sich Seniorinnen häufiger für die schonenden, anmutigen Bewegungsangebote.» Zum anderen spreche die Kursbezeichnung «Aquafitness» eher Seniorinnen als Senioren an.

Nebst gesundheitlichen Aspekten legen die Teilnehmerinnen viel Wert auf die soziale Komponente, zum Beispiel Delphine Nanzer (85). «Ich bewege mich gerne mit Personen, die im gleichen Alter sind und die Freude am Wasser teilen», sagt die Alleinstehende, die früher im Turnverein aktiv war. Und weiter: «Der Kontakt in der Gruppe ist sehr schön.» Auch die Leiterin weiss, wie bedeutend die Gruppe ist. «Vernetzt zu sein, ist im Alter enorm wichtig. Wenn ein Problem auftaucht, ist man nicht allein.» Dank dem sozialen Netz werde es viel einfacher, jemanden um Hilfe zu bitten. «Das ist etwas, das dieser Generation eher schwerfällt», so Madeleine Maurer. Sie setzt sich deshalb auch ausserhalb von Pro Senectute für die Teilnehmerinnen ein. Jeweils zu Weihnachten und im Sommer organisiert sie ein gemütliches Treffen, begleitet von einem feinen Essen als Semesterabschluss. Auch gibt sie den Teilnehmerinnen Übungen für zu Hause mit, um möglichst lange selbstständig wohnen zu können. Zur Stärkung der Lunge können die Seniorinnen beispielsweise einen Ballon mehrmals aufblasen, zur Kräftigung der Unterarmmuskeln mit der Hand ein Paar Socken zusammendrücken oder zur Verbesserung der Beweglichkeit den Rücken strecken und beugen. Diese und weitere Übungen waren insbesondere im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 wichtig, als das Hallenbad geschlossen war. «Das gab den Teilnehmerinnen Halt und half, Gelenke zu schmieren und die Muskulatur aufrechtzuerhalten», sagt Madeleine Maurer.

Die Angebote von Pro Senectute sind im «Fischotter», der Zeitschrift für Männedorf, im Senioren-Schaukasten und auf der Internetseite der Gemeinde Männedorf ausgeschrieben und liegen an diversen Orten auf. Ebenfalls spielt die Mundpropaganda eine grosse Rolle, wenn es darum geht, Seniorinnen für die Bewegung zu begeistern. So war es bei Hedy Keim: «Als junge Frau war ich weniger sportlich. Weil es guttut, habe ich später mit Pilates und Laufen angefangen.» Vor fünf Jahren begleitete sie eine Nachbarin zur Wassergymnastik. «Das hat mir sofort gefallen, auch die Gruppe ist lässig.» Seither ist sie regelmässig einmal wöchentlich im Hallenbad anzutreffen.

52%

der Frauen über 45 Jahren sind sportlich sehr aktiv (insgesamt drei und mehr Stunden pro Woche).

Spezifische Angebote fördern die Ausbildung von Trainerinnen

Obwohl Interesse an einer Leiterausbildung besteht, melden sich viele Frauen nicht für einen gemischten J+S-Leiterkurs an. Der Schweizerische Fussballverband (SFV), der Fussballverband Region Zürich (FVRZ) und das Sportamt des Kantons Zürich entwickelten ein Angebot, das sich nur an Frauen richtet – mit Erfolg.

Adrienne Krysl
SFV-Instruktorin, Cheftrainerin FC Winterthur Frauen und ehemalige Schweizer Nationalspielerin.

Während in traditionell gemischten Sportarten wie Kunstturnen und Eiskunstlaufen Trainerinnen selbstverständlich sind, werden Frauen in Sportarten, die von Männern bevorzugt werden, noch immer selten angetroffen – so zum Beispiel im Fussball. Um die Ausbildung von Trainerinnen zu fördern, bietet der SFV im Rahmen des Projekts «Mehr Frauen für den Fussball» mit Unterstützung des FVRZ und des Sportamts des Kantons Zürich seit 2017 jedes Jahr einen J+S-Leiterkurs/C-Diplom mit separater Frauenklasse an.

«Frauen, deren Herz für Fussball schlägt, können ihr Potenzial viel besser entfalten, wenn sie eine Weiterbildung besuchen, die sich ausschliesslich an Trainerinnen richtet», erklärt SFV-Instruktorin und Kursleiterin Adrienne Krysl. «Die Kraft der Frauen ist enorm, wenn sie spezifisch angesprochen und gefördert werden.» Die Teilnehmerinnen seien nicht nur sehr lernwillig, sondern würden sich auch aktiv einbringen. Krysl legt Wert darauf, eine offene Diskussionskultur zu pflegen und den Teilnehmerinnen vorzuleben, dass es kein Richtig oder Falsch gibt. Sie versucht, den Frauen allfällige Zweifel zu nehmen und sie zu motivieren, das zu sagen, was sie sagen möchten. «Wir müssen nicht versuchen, Männer nachzuahmen, sondern ihnen gedanklich einen Schritt voraus sein. Wir müssen an uns glauben, unseren eigenen Weg gehen und uns auf Augenhöhe begegnen.» Diese Einstellung sowie der respektvolle Umgang untereinander sei es, was die Teilnehmerinnen zu schätzen wüssten.

In gemischten Kursen herrsche eine andere Kultur, beobachtet Adrienne Krysl. «Hier dominiert das wettbewerbsorientierte Denken», erklärt sie. «Der Männerfussball ist eine Maschinerie, bei der das Resultat an oberster Stelle steht. Diese leistungsgetriebene Mentalität steht bei den Frauen kaum im Vordergrund.» Im Gegenteil: Sie schrecke viele Frauen ab und sei ein Grund, sich nicht für einen gemischten Kurs anzumelden. «Sich Ziele zu setzen, ist wichtig», betont Krysl, die auch Cheftrainerin des Frauenteams im FC Winterthur ist. «Doch noch wichtiger ist es, zu wissen, wie dieses Ziel erreicht werden kann.» Kurzum: Für Krysl ist der Weg zum Ziel entscheidend. Dafür müsse das Augenmerk auf dem Menschen liegen und nicht nur auf seiner Leistung. «Diese Denkweise versuche ich, meinen Kursteilnehmerinnen weiterzugeben.» Der Erfolg gibt ihr Recht: Während sich für den gemischten J+S-Leiterkurs/C-Diplom jeweils nur wenige Trainerinnen anmelden, ist die Frauenklasse schnell ausgebucht. «Meine Erfahrung und die vielen positiven Rückmeldungen zeigen mir, dass geschlechtergetrennte Kurse ein grosses Bedürfnis sind.» In diesem Zusammenhang ist

ihr wichtig zu betonen, dass es auch Frauen gibt, die sich in gemischten Klassen zurechtfinden und ihr Potenzial entfalten können. «Das sind meistens die Fussballerinnen, die aus der Kindheit gewohnt sind, mit oder gegen Männer zu kicken.»

Warum hat es in Sportarten, die von Männern bevorzugt werden, vergleichsweise wenig Trainerinnen? Als Antwort führt Adrienne Krysl einen historischen Grund an: «Sportarten wie Fussball haben eine lange Tradition. Sie sind omnipräsent und haben ausgezeichnete Strukturen.» Bei den Frauen seien diese Strukturen meist nicht oder nur spärlich vorhanden. Mit der Schaffung spezifischer Angebote könnten Frauen zum Besuch eines Kurses motiviert werden und letztlich mehr Trainerinnen gefördert werden – trotz Verpflichtungen wie Beruf und Familie, ist sie überzeugt.

Adrienne Krysl war selbst als Fussballspielerin erfolgreich unterwegs und spielte unter anderem in der Schweizer A-Nationalmannschaft. Die angehende Berufstrainerin verzichtete auf eine Fortsetzung ihrer Sportkarriere, um sich der Förderung des Frauenfussballs zu widmen und gleichzeitig ihrer Tätigkeit als medizinische Praxisassistentin nachzugehen. «Trainerin zu sein, ist für mich eine Berufung.» Ihr geht es nicht um den schnellen Erfolg. Vielmehr liegt ihr die ganzheitliche Ausbildung ihrer Spielerinnen am Herzen. Dazu gehören unter anderem Verantwortung und Teamfähigkeit. Als Trainerin sei es in einer noch männergeprägten Sportart nicht immer einfach. «Manchmal merke ich, dass sich Trainerkollegen überlegen fühlen.» Dass der Fachaustausch nicht immer auf Augenhöhe stattfinde, sei schade. «Doch ich bleibe stark und gehe meinen Weg», betont Adrienne Krysl. Getreu der Botschaft, die sie jeweils ihren Kursteilnehmerinnen vermittelt, versucht sie, sich selbst zu bleiben.

18%

der Zürcherinnen und Zürcher engagieren sich für den Vereinssport; 7% üben ein Amt im Verein aus.

Den Mut haben, ein Amt anzutreten

Obwohl Frauen nachweislich zu einem positiven Umfeld beitragen, sind Funktionärinnen in der Sportwelt spärlich anzutreffen. Der ZKS bietet eigens Workshops an, um den Frauenanteil in Vorstandsfunktionen zu erhöhen.

Männlich, graue Haare und schon lange dabei: Dieses Stereotyp prägt das Image der klassischen Führungsebene in Sportverbänden. Anders ist es bei Swiss Volley Region Zürich (SVRZ). Seit nunmehr zehn Jahren steht mit Isabelle Tripod eine Frau an der Spitze. «Es bereitet mir grosse Freude, mich ehrenamtlich zu engagieren. Das gefiel mir schon als Jugendliche», sagt Tripod, die bei verschiedenen Vereinen Volleyball spielte und jeweils im Klub mithalf. «Wenn ich etwas mache, dann will ich mich auch für die Sache einsetzen. Das ist mein Naturell.»

Heute bildet sie gemeinsam mit einer anderen Frau und vier Kollegen den Vorstand des regionalen Volleyballverbands Zürich. «Heterogenität tut einem Team gut», ist Isabelle Tripod überzeugt. Sie spricht aus Erfahrung, nicht nur als SVRZ-Präsidentin, sondern auch als Mitglied diverser Gremien in ihrer bisherigen Berufskarriere. «Wir Frauen denken mehrheitlich sachorientiert. Männern geht es zuweilen um Machtspiele oder sie stellen Eigeninteressen in den Vordergrund.» Dies würde die Zusammenarbeit nicht immer einfach machen. Doch gerade darum gehe es: «Weil jede Person eigene Fertigkeiten hat und mitbringt, entstehen lebhafte Diskussionen. Daraus ergeben sich wiederum neue Ideen – und meist auch die besten», so Tripod. Kurzum: In gemischten Teams ergänzen sich die individuellen Eigenschaften und führen zu positiven Synergien.

Mit Workshops Funktionärinnen gezielt fördern

Im Rahmen des Projekts «Förderung Mädchen- und Frauenfussball» des Fussballverbands Region Zürich (FVRZ) bietet der Zürcher Kantonalverband für Sport in Zusammenarbeit mit dem FVRZ verschiedene individuell gestaltete On-demand-Workshops gezielt für Frauen an. Dieses Projekt hat zum Ziel, mehr Funktionärinnen und Schiedsrichterinnen zu generieren sowie die Anzahl Frauenteams zu erhöhen. Erfolgreich durchgeführt wurden zum Beispiel die beiden Weiterbildungen «Durchsetzungsworkshop für Frauen im Fussball» sowie «Stärkung und Förderung von Frauen-Funktionärinnen in Fussballorganisation und Vereinsführung». Während im ersten Workshop Themen wie Kommunikationskompetenz, Körpersprache sowie Umgang mit schwierigen Situationen und Personen im Fokus standen, widmete sich der zweite gezielt Funktionärinnen und deren Aufgaben. Die Teilnehmerinnen erhielten wertvolle Inputs für ihre Arbeit, unter anderem zu den Aufgaben und der Organisation von Sportvereinen, zu den Verantwortlichkeiten und Kompetenzen, die zu einem Vereinsvorstand gehören. Ergänzt wurde die Theorie mit Gruppenarbeiten, einem Erfahrungsaustausch und Diskussionen. Im Rahmen der Förderung des Mädchen- und Frauenfussballs werden laufend neue Weiterbildungen lanciert.

Isabelle Tripod
Präsidentin Swiss Volley Region Zürich.

Isabelle Tripod nennt diverse Faktoren, weshalb es im Sport wenig Funktionärinnen gibt. Fehlende Zeit sei ein Grund, mangelndes Selbstbewusstsein ein anderer. «Letzteres ist ein grosses Thema.» Viele Frauen würden sich fragen: Traue ich mir ein Funktionärsamt zu? Kann ich das? «Der vermeintlich fehlende Rucksack führt oft zu Zweifeln. Dabei sind diese fehl am Platz», sagt Tripod. Die meisten Vereine und Verbände seien häufig froh, dass jemand den Posten überhaupt übernimmt. «Erstens kann man nichts falsch machen. Zweitens muss nicht immer alles perfekt sein. Wichtig ist, den Mut zu haben, das Amt anzutreten.» Von Vorteil sei, wenn im Gremium bereits Frauen vertreten sind. Als Einstieghilfe biete sich zusätzlich an, ein Jahr lang mitzulaufen, projektbasierte Aufgaben zu übernehmen oder eine Stufe tiefer als das angestrebte Amt anzufangen. «Auf diese Weise habe ich meine Verbandstätigkeit gestartet», so Tripod. Sie stieg als Vizepräsidentin in den Vorstand des SVRZ ein, mit dem Ziel, in einem Jahr das Präsidium zu übernehmen. «Nach kurzer Zeit im Gremium merkt man schnell, ob die Arbeit Spass macht», weiss Tripod.

Vereinen und Verbänden, die Funktionärinnen suchen, legt sie ans Herz, Frauen direkt anzusprechen und transparent zu kommunizieren. Dazu gehören unter anderem der ungefähre Stundenaufwand, die Anzahl Sitzungen und etwaige Wochenendeinsätze. «Wenn diese Bedingungen für eine Frau stimmen, sie Verantwortung übernehmen möchte und Bereitschaft zum Mitgestalten hat, steht einem Amt nichts mehr im Wege», sagt Isabelle Tripod.

53%

der aktiven Vereinsmitglieder engagieren sich aktiv und freiwillig, wobei Frauen eher Helferdienste leisten als sich in Führungsaufgaben zu engagieren.

Tipps und Informationsquellen

Sportamt Kanton Zürich
Der Kanton Zürich fördert den Sport. Gemeinsam mit Partnern sorgt das Sportamt dafür, dass Sportakteure ideale Rahmenbedingungen vorfinden. Zürcherinnen und Zürcher profitieren so von einem vielseitigen Sportangebot.

www.zh.ch/sport

ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport
Der ZKS ist das Kompetenzzentrum für den Vereins- und Verbandssport im Kanton Zürich und als solches das Dach über 63 Zürcher Sportverbände mit rund 2300 Vereinen und 381 000 Mitgliedern, davon 120 000 Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren.

www.zks-zuerich.ch

10. Forum Sportkanton Zürich
Das Forum Sportkanton Zürich wird vom Sportamt gemeinsam mit dem ZKS organisiert. Die Teilnehmenden profitieren vom Fachwissen der Referentinnen und Referenten aus Theorie und Praxis. Das zehnte Forum zum Thema «Frau macht Sport» fand am 1. Dezember 2020 in der Samsung Hall Dübendorf statt und wurde via Live-Stream übertragen.

www.zks-zuerich.ch/forum-sportkanton-zuerich-2020-frau-macht-sport

www.zh.ch/veranstaltungen-sportamt

Swiss Olympic – Frau und Spitzensport
Training, Ernährung, Erholung und andere leistungsrelevante Faktoren im Spitzensport sollten individueller auf die weibliche Physiologie angepasst werden. Denn die Leistungsentwicklung – aber auch die Gesundheit und das Wohlbefinden im Generellen – wird dadurch positiv beeinflusst.

www.swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport

Freiwilliger Schulsport

www.schulsport.zh.ch
www.freiwilligerschulsport.ch

Studie «Sport Kanton Zürich 2020»

www.zh.ch/sportstudien

Fast and Female
#fastandfemaleSUI ist ein Förderprogramm von Swiss Cycling. Ziele sind die Präsenz der Frauen im Radsport auszubauen, Einstiegshürden in den Radsport abzubauen, die Selbstherausforderung zu unterstützen sowie Talente zu identifizieren und fördern.

www.fastandfemale.ch

Mobile Sport 08/2016: Mädchenförderung im Sport
In der Mädchenförderung spielen sport- und bildungspolitische Aspekte zusammen: Sportpolitisch geht es um die Sicherung und Erhöhung des Sportengagements von Mädchen. Bildungsbezogen sollten Mädchen anhand angemessener Sportpraxis für ein Engagement im Sport begeistert werden.

www.mobilesport.ch/aktuell/monatsthema-082016-maedchenfoerderung-im-sport

Plattform für offene Sportangebote im Breiten- und Gesundheitssport

www.sporttreffs.ch

Impressum
Dieses Dossier ist im Mai 2021 erschienen.

Herausgeber
Sportamt des Kantons Zürich
Neumühlequai 8, Postfach, 8090 Zürich
Telefon 043 259 52 52, info@sport.zh.ch, www.zh.ch/sport,
www.facebook.com/sportamtkantonzuerich, www.instagram.com/
sportamtkantonzuerich

ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport
Gartenstrasse 10, 8600 Dübendorf
Telefon 044 802 33 77, info@zks-zuerich.ch
www.zks-zuerich.ch, www.facebook.com/zks-zuerich, www.instagram.com/zks_1943

Konzept und Redaktion
Sportamt des Kantons Zürich und
ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport
in Zusammenarbeit mit Viva AG für Kommunikation, Zürich

Fotonachweis
Sportamt des Kantons Zürich: Umschlag
ertappt.ch: Seite 2
Kurt Schorrer, foto-net: Seite 4, 5, 6 (Porträt unten), 8 (Porträt), 26 (Porträt)
iStock: Seite 8, 10, 11, 16 und 17 (Hintergrund), 22, 28
Shutterstock: Seite 9, 12, 18
Carla Stampfli: Seite 15, 21, 24, 25
Marco Herzig: Seite 10 (Porträt)
Jennifer Estes: Seite 16, 17
Pascal Vigni: Seite 19
Philipp Hodel: Seite 22 (Porträt)
Nadja Roth: Seite 23
Manuel Fischer: Seite 29 (Porträt)
z.Vg. Marianne Meier: Seite 6 (Porträt oben)
z.Vg. Ansgar Thiel: Seite 13 (Porträt)
z.Vg. RCS Velo-Club Racing Seebach: Seite 20
z.Vg. Fussballverband Region Zürich: Seite 27

Druck
FO-Fotorotar, Egg/ZH

2021 © Nachdruck der Texte und Grafiken mit Quellenangabe und Belegexemplar an den
ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport und das Sportamt des Kantons Zürich