

Leadership: Mehr TrainerINNEN braucht das Land

70 zu 5. Das ist kein Wettkampfergebnis, sondern das Verhältnis von Trainern (93%) zu Trainerinnen (7%) im Swiss Olympic Team «Tokyo 2020». Diese Zahlen zeigen es schwarz auf weiss: Im Spitzenbereich gibt es in der Schweiz nur ganz wenige Trainerinnen. Doch wenn wir einen Blick auf die unterste Ausbildungsstufe werfen, so zeichnet sich ein anderes Bild: Fast die Hälfte (48%) aller Teilnehmenden in den J+S-Leiterkursen sind weiblich. Potenzial wäre demnach vorhanden. Es drängt sich also die Frage auf, wie der Trainerinnenanteil auf den oberen Stufen in der Schweiz zukünftig erhöht werden kann.

Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)

Autorin: Monika Kurath, Verantwortliche Diplomtrainerlehrgang und Fachbereich Sportpsychologie,
[Trainerbildung Schweiz](#)

Drei Frauen, die den Weg zur Trainerin eingeschlagen haben, sind Marisa Wunderlin (Fussball), Debora Fust (Leichtathletik) und Ayla Huser (Badminton). Während Marisa bereits als Assistenztrainerin der Schweizer Frauen Fussballnationalmannschaft tätig ist und vom Trainerberuf leben kann, engagieren sich Debora und Ayla noch Teilzeit oder sogar ehrenamtlich im Nachwuchsbereich. Doch auch sie träumen davon, irgendwann vom Beruf als Trainerin im Leistungs- oder Spitzensport leben zu können.



Marisa Wunderlin: Assistentstrainerin Schweizer Fussballnationalmannschaft Frauen, Trainerin FC St. Gallen Frauen. Master of Science in Sports mit Vertiefung Spitzensport Äquivalenz Trainerin Spitzensport In Ausbildung zur Erlangung der UEFA Pro Lizenz. Foto: Laura Rivas Kaufmann

Bereichernde Zusammenarbeit mit Athletinnen und Athleten

«Ich sehe es als Privileg, jungen Athletinnen und Athleten den Weg in den Spitzensport zu ermöglichen und sie auf ihrem Weg zu begleiten», meint Debora auf die Frage, was sie an ihrer Tätigkeit als Trainerin besonders motiviere. «Ausserdem habe ich das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und mit meiner Arbeit etwas bewegen zu können».



Debora Fust: Trainerin Leichtathletik Mehrkampf U16/U18 : Studentin im Master of Science in Sports mit Vertiefung Spitzensport In Ausbildung zum J+S Trainer B Leichtathletik. Foto: Nathanael Hochhuth

Die anderen beiden Trainerinnen stimmen dem zu und betonen darüber hinaus die Vielseitigkeit und den Gestaltungsfreiraum ihres Jobs. «Ich schätze es sehr, dass ich täglich Neues dazulernen und meine Kompetenzen in den verschiedensten Bereichen weiterentwickeln kann», fügt Marisa an und Ayla meint: «Die Leidenschaft für den Sport weiterzugeben und die jungen Talente aufgrund eigener Erfahrungen in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist super!»

Auch wenn die finanzielle Entschädigung vor allem im Nachwuchsbereich oft noch Luft nach oben hat, ist die Dankbarkeit und Freude, welche von den Athletinnen und Athleten zurückkommt etwas, das keine dieser Trainerinnen missen möchte.

Mehr Unterstützung für angehende Trainerinnen

Trotz der vielen positiven Aspekte, welche die Tätigkeit als Trainerin mit sich bringt, sind Frauen vor allem im Spitzenbereich stark in der Unterzahl. Während sich der Frauenanteil in der J+S-Grundausbildung auf stolze 48% und auf der J+S-Weiterbildungsstufe immerhin noch auf 38% beläuft, besuchen nur noch knapp 18% Frauen die Kurse der Trainerbildung. Diesem starken Ungleichgewicht soll in den nächsten Jahren entgegengewirkt werden.



Ayla Huser: Trainerin Regionalkader Bern und Zentralschweiz. Ehemalige Badminton-Nationalspielerin. BSc in Psychologie. Aktuelle Tätigkeit bei der Trainerbildung Schweiz. Beginn Berufstrainerlehrgang im Frühling 2022. Foto: Urs Baumgartner

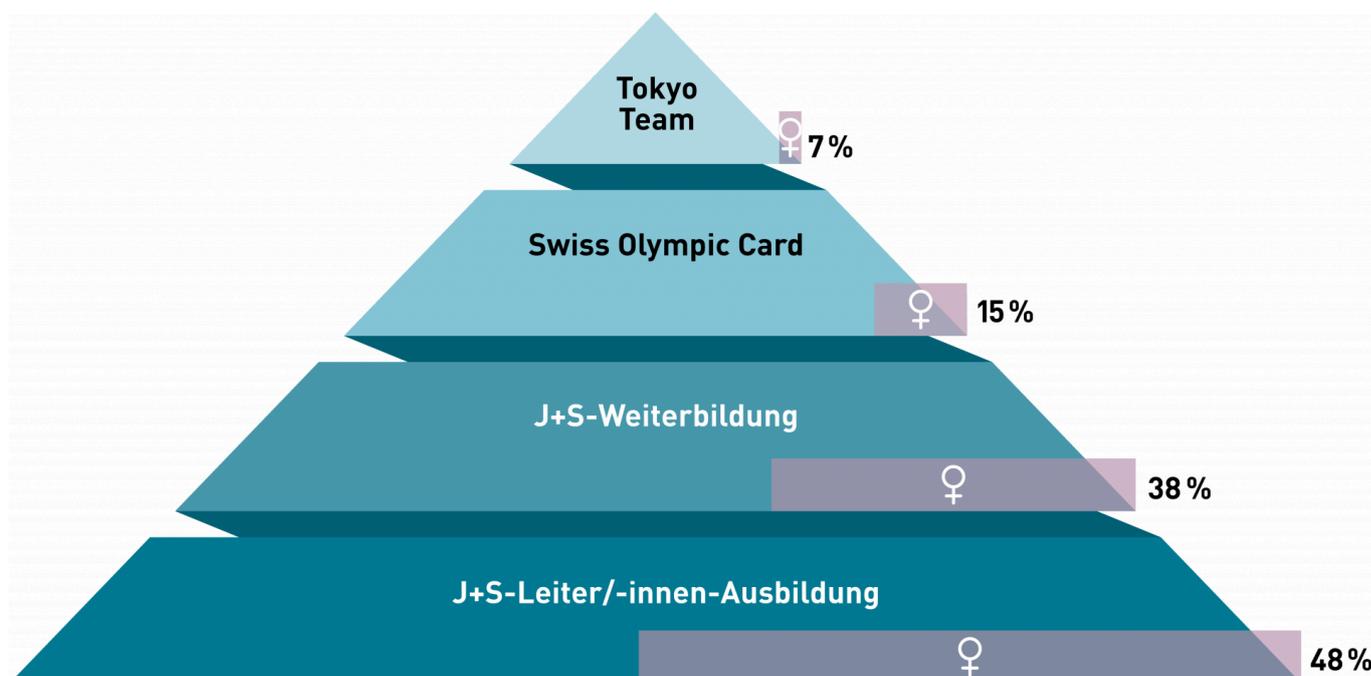
Doch welche Schritte müssten eingeleitet werden, um z.B. auch der Forderung von Swiss Olympic, den Trainerinnenanteil in den nächsten vier Jahren deutlich zu steigern, gerecht zu werden?

«Angehende Trainerinnen müssten besser unterstützt und begleitet werden», sind sich die drei jungen Frauen einig. Einerseits meinen sie damit eine bessere finanzielle Unterstützung von Seite des Vereins oder Verbandes. Schliesslich ist die Ausbildung nicht gratis. Andererseits sprechen sie damit aber auch die emotionale Unterstützung an.

Viele Frauen trauen sich die Tätigkeit als Trainerin vielleicht gar nicht zu. «Genau deshalb ist es wichtig, dass Ausbildungsverantwortliche oder Leistungssportchefs des Verbandes, J+S-Coaches oder Trainer direkt auf potentielle Trainerinnen zugehen und sie für weitere Schritte motivieren», meint Debora, «mir hat die Gewissheit, dass jemand hinter mir steht, viel Selbstvertrauen gegeben».

Darüber hinaus wären laut den drei Frauen auch ein Trainerinnen-Netzwerk, weibliche Vorbilder und die weitere Professionalisierung der Vereine und Verbände im Trainerbereich sehr hilfreich.

Weitere Zahlen und Fakten



Trainerinnen im Schweizer Sport: Je näher es in Richtung Spitzensport geht, desto kleiner ist der Frauenanteil.

- Im Fussball macht der Anteil an aktiven J+S Leiterinnen gerade mal 6%, im Eishockey 8% aus. Im Badminton sind es immerhin 32%, in der Leichtathletik sieht es mit 45% noch besser aus. (Stand 2020)
- 15 von 39 nationalen Sportverbänden (38%) haben keine Trainerin (mit Swiss Olympic Card) in ihren Reihen (Stand Jan. 2021)
- Von den insgesamt 423 Trainerinnen und Trainern mit Swiss Olympic Card sind 13% (55) Frauen (Stand Jan. 2021)

Voraussetzungen für den Erhalt einer Swiss Olympic Card siehe [Swiss Olympic – Trainer/Techniker/Funktionär](#).

In der Wirtschaft zahlt sich ein höherer Frauenanteil bereits aus



In der Wirtschaft wird das Potential von Frauen je länger je mehr erkannt und genutzt. Diverse Firmen zeigen, dass das Engagement für eine stärkere Vertretung von Frauen in Führungspositionen möglich ist und sich lohnt. Die Grundmotivation der Firmen ist die Überzeugung, dass mehr Frauen in Führungspositionen den langfristigen Unternehmenserfolg fördern.

Auch Bundesrätin Viola Amherd fordert einen Frauenanteil von 40% in Führungspositionen. Dies nicht nur in bundesnahen Betrieben wie der SBB und der Post, sondern auch in der Spitze der Sportverbände. Der Plan der Sportministerin sieht vor, dass dies bis Ende 2024 erreicht sein soll. Die Zeit drängt!

Das Potenzial von Trainerinnen

So weit, so gut. Doch weshalb braucht es überhaupt mehr Trainerinnen in der Schweiz? Ganz einfach: Weil der Schweizer Sport enorm viel Potential verschenkt, wenn er Frauen nicht in einem ausgewogenen Verhältnis integriert. Trainerinnen bringen alternative Ideen und Sichtweisen ein, gehen schwierige Situationen und Probleme anders an, vervollständigen ein Team mit ihren Stärken und bieten in der Betreuung, Begleitung und Entwicklung der Athletinnen und Athleten interessante neue Optionen.

Eine geschlechtergemischte Zusammensetzung des Trainerstabs kommt auch einem Bedürfnis vieler Athletinnen entgegen (vgl. dazu [SWR-Umfrage: Umgang von Medien und Gesellschaft mit Sportlerinnen – SWR Sport](#)). Je breiter ein Trainer/-innen-Team aufgestellt ist, das heisst je mehr Stärken, Wissen und Können in einem Team vertreten sind, desto schlagkräftiger ist es!

Ein schönes Beispiel hierfür ist die NBA, welche 2014 mit Becky Hammon die erste Frau als Co-Trainerin engagierte und sich nun zum Ziel gesetzt hat, in Zukunft 50% Schiedsrichterinnen und Trainerinnen in der Liga zu haben.

Die Vorteile von Vielfalt in Sportorganisationen

- **Vielfalt zündet (Innovation):** Frauen haben eine andere Herangehensweise, bringen durch ihre Sichtweise und Erfahrungen andere, kreative und innovative Ideen und Lösungsansätze ein.
- **Vielfalt ist attraktiv (Marketing):** Eine vermehrte Integration von Frauen als Trainerinnen, Funktionärinnen und in weiteren führenden Funktionen im Sport beeinflusst das Image der Organisation, des Verbandes oder Vereins, zieht weitere Frauen an und erzeugt in der Öffentlichkeit ein attraktives, fortschrittliches Bild der Sportart resp. des Arbeitgebers.
- **Vielfalt bindet (Personal):** Wenn die Talent- resp. Personalsuche bewusst und gezielt auf die Frauen erweitert wird, vergrössert sich der Pool an potentiellen Kandidaten/-innen um 50%. Auch die gezielte Vorbereitung auf und Überführung von (ehemaligen) Athletinnen in führende Funktionen nach ihrer sportlichen Karriere gehört dazu. Durch eine offene und wertschätzende Kultur werden im Sport tätige Frauen langfristig gebunden.
- **Vielfalt spart (Kosten):** Chancengleichheit und gemischte Teams tragen zu einem positiven Arbeitsklima, zu gesteigerter Motivation und grösserer Arbeitszufriedenheit bei, was zu weniger Absenzen, Fehlzeiten und Fluktuation und damit einhergehendem Know-how-Verlust führt.
- **Vielfalt schützt (Sicherheit):** Vielfalt in einem Team bzw. in einem Verband wirkt präventiv gegen Grenzüberschreitungen. Die Anpassung von alteingesessenen Umgangsformen, Abläufen und Verhaltensmustern an geschlechtergemischte Personengruppen führt zu einem angenehmen Klima, zur Verminderung von

Diskriminierungen und Gewalt (z.B. Misshandlungen oder Übergriffe) und zu reduzierten gesundheitlichen Risiken.

Quelle: In Anlehnung an das Argumentationspapier «Geschlecht & Diversität im Sporkontext», Swiss Olympic (2021), unveröffentlicht

Potenzial erkennen und fördern

Wie beim Athletinnen- und Athleten-Nachwuchs geht es auch beim Trainerinnen- und Trainer-Nachwuchs um frühzeitige und systematische Talenterkennung und -förderung. Dabei ist insbesondere auch das Potential von Frauen zu bedenken und zu nutzen.

Das Zutrauen und aktive Anbieten von Tätigkeiten als Trainerin, das Begleiten durch erfahrenere Trainer/-innen (Mentoring) sowie das vollwertige Integrieren von Trainerinnen-Neulingen ins Team ist von hoher Bedeutung, um die Trainerinnen über längere Zeit im Sportsystem zu halten und zu Top-Trainerinnen zu entwickeln.

Handlungsempfehlungen für Verbände und Sportorganisationen

«Die Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten».

Albert Einstein

Wenn ihr als Entscheidungsträger eines Sportverbandes oder einer Sportorganisation den Frauen- resp. Trainerinnenanteil erhöhen wollt, dann solltet ihr herkömmliche Vorgehensweisen, Prozesse und Denkmuster überdenken und anpassen. Dabei können folgende Handlungsempfehlungen hilfreich sein:

Mindset

- Werft fixe Denkmuster über Bord! Auch Frauen sind gute Trainerinnen und Coaches – und können übrigens auch erfolgreich Männer coachen (z.B. Mirjam Ott, Coach Männerteam Universiade 2021: [Team für Winteruniversiade steht fest](#) oder auch Yvonne Bönisch, Headcoach Judo Österreich: [Judo Austria](#))
- Seht die Förderung und Integration von Frauen als Chance und nicht als Gefahr!

Unterstützung und Begleitung

- Schenkt angehenden Trainerinnen Vertrauen und Sicherheit, geht auf sie zu und motiviert sie, sich einer Herausforderung zu stellen.
- Unterstützt angehende Trainerinnen, begleitet sie und gebt ihnen nach Möglichkeit eine Mentorin oder einen Mentor an die Hand.
- Gebt angehenden Trainerinnen die Chance, sich in ein Trainerteam zu integrieren, Trainings zu übernehmen, Erfahrungen zu sammeln und sich im besten Fall mit anderen Trainerinnen austauschen zu können.

- Sprecht aktive Athletinnen bereits während ihrer Karriere an, zeigt ihnen Wege und Möglichkeiten für die Nachsportkarriere auf und lasst sie erste Stufen der Trainerausbildung bereits während der Aktivkarriere durchlaufen – denn sie sind zu wertvoll, um sie zu verlieren!
- Unterstützt die Aus- und Weiterbildung von angehenden Trainerinnen finanziell.

Frauenfreundliche Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber



Foto: Von [Prazis Images](#)

- Formuliert Stellenausschreibungen konsequent auch in der weiblichen Form und erwähnt explizit, dass sich auch Personen bewerben sollen, die nicht alle Anforderungen zu 100% erfüllen. Fähigkeiten können entwickelt werden!
- Bietet Teilzeitpensen, Job-Sharings und wo möglich flexible Arbeitszeiten/ Homeoffice an, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu gewährleisten.
- Schafft weibliche Vorbilder und Aushängeschilder und macht diese z.B. auf eurer Website, auf Drucksachen oder auf Social Media sichtbar.
- Gebt Frauen bewusst eine Stimme. Ganz nach dem Motto: «Have a voice at the table, not just a seat».
- Legt explizite, messbare Ziele bezüglich des Frauenanteils in Führungspositionen resp. des Trainerinnenanteils im Verband fest

Quelle: [Persönlichkeitsentwicklung: 12 Tipps und 6 Übungen für persönliches Wachstum \(lernen.net\)](#)

Handlungsempfehlungen für (zukünftige) Trainerinnen



«Liebe Frauen, bleibt euch treu, versteckt euch nicht und fordert das, was ihr haben möchtet!»

Sandra Felix, stellvertretende Direktorin des Bundesamtes für Sport

Wenn du als Frau künftig den Weg zur Trainerin einschlagen oder eine Stelle als Trainerin oder eine andere führende Position im Sport einnehmen möchtest, dann könnten dich folgende Empfehlungen und Leitsätze dabei unterstützen:

- No limits! Nicht in Schranken denken, alles ist möglich – trau's dir zu und lebe deinen Traum!
- «Wenn du als Frau die Chance kriegst, dann pack sie!» *Viola Amherd, Bundesrätin*
- Der erste Schritt ist immer der Schwierigste. Trau dich, ihn zu machen!
- Nimm dein Herz in die Hand und sei mutig! Bring deine Stärken, Erfahrungen und Kompetenzen ein – die Athletinnen und Athleten wie auch der Schweizer Sport sind dir dankbar dafür!
- Steh für dich, deine Wahrnehmung und deine Bedürfnisse ein!
- Lass dich nicht von anderen Menschen entmutigen oder gar von deinem Weg abbringen!
- «*Du selbst zu sein, in einer Welt die dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.*» (**Ralph Waldo Emerson**) Sei du selbst und denk daran: Es muss nicht alles perfekt sein – oft ist «gut» auch gut genug!

Weiterführende Hinweise

Ich könnte mir vorstellen, Trainerin zu werden. Welche Ausbildung braucht es dafür?



Vorerst durchläufst du alle Stufen der [J+S-Leiterausbildung](#) in deiner Sportart.

Danach absolvierst du die Ausbildung zur Berufstrainerin, ggf. gefolgt von der [Ausbildung zur Diplomtrainerin](#), der Trainerbildung Schweiz.

Die Ausbildungsverantwortlichen deines Verbandes können dir bei Fragen weitere Auskünfte zum Ausbildungsweg in deiner Sportart geben.

Ich möchte Trainerin im Leistungs-/Spitzensport werden. An wen soll ich mich wenden?

Folgende Stellen können dir Auskunft geben über deinen Weg zur Trainerin im Leistungs- oder Spitzensport:

- Die Ausbildungsverantwortlichen deines Verbandes, ggf. Regionalverbandes
- Die Chefin/ der Chef Leistungssport deines Verbandes, ggf. Sportchef deines Regionalverbandes oder Clubs
- Die Geschäftsführerin/ der Geschäftsführer deines Verbandes, ggf. deines Regionalverbandes oder Clubs
- Die [Trainerbildung Schweiz](#)
- Auskunft für aktive Athletinnen: [Swiss Olympic \(Karriereplanung\)](#)

Weitere frauenspezifische Blogs der Trainerbildung Schweiz

- [Athleten/innen verstehen, optimal fördern und erfolgreich coachen](#)
- [Respektvolle Kommunikation im Spitzensport](#)
- [Webinar: Frau und Spitzensport](#)

Mehr zum Thema

- Wirtschaft: [Frauenanteil im Kader – Nun gelten Geschlechterrichtwerte für Unternehmen – News – SRF](#)
- Frauenmagazin SPORTLERIN, welches regelmässig auch Portraits über Trainerinnen und Funktionärinnen beinhaltet [Sportlerin, das Schweizer Magazin für den Frauensport \(sportlerin-magazin.ch\)](#)
- Publikation «[Frauen in Führungspositionen: So gelingt's](#)», Staatssekretariats für Wirtschaft SECO

Quelle: [Trainerbildung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO