

Stand: November 2025

Strategien und Maßnahmen zur Prävention: Förderung von Mädchen und Frauen im Sportverein

Ausgangslage und Zielsetzung

Mädchen und Frauen erleben im Sport nach wie vor strukturelle Benachteiligungen: geringere Sichtbarkeit, stereotype Rollenbilder, fehlende Vorbilder, unzureichende Schutzräume und weniger Teilhabe an Entscheidungsprozessen. Gleichzeitig bietet der Vereinssport große Chancen für persönliche Entwicklung, Selbstwirksamkeit und soziale Gemeinschaft. Um Mädchen und junge Frauen langfristig zu halten, braucht es gezielte Unterstützung, flexible Angebote und ein inklusives, wertschätzendes Vereinsumfeld. Dieser Maßnahmenkatalog dient dazu, Ideen zu entwickeln und Beispiele zu geben, die individuell in den Vereinsalltag und die Trainingspraxis integriert werden können. Der Fokus liegt auf vier zentralen Personengruppen, die entscheidend zum Erfolg beitragen: das Vereinsmanagement, Trainer:innen, Eltern und Sportler:innen selbst. Die Personengruppen sollen vor allem dazu angeregt werden, neue Ideen zu bekommen, um den Trainingsalltag zu verbessern, Motivation zu schöpfen und ihre Rolle zu reflektieren.

Leitprinzipien

Den hier dargestellten Maßnahmen liegen folgende Leitprinzipien zugrunde, um Orientierung in der Umsetzung zu bieten:

1. Chancengleichheit und Sicherheit: Wir schaffen geschützte, faire Rahmenbedingungen, in denen alle Personen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Lebenslage gleiche sportliche Möglichkeiten erhalten. Praktisches Handeln orientiert sich daran, Diskriminierung aktiv abzubauen und Schutz sowie Wohlbefinden jederzeit sicherzustellen.
2. Beteiligung und Mitgestaltung: Betroffene und Beteiligte werden einbezogen und erhalten reale Einflussmöglichkeiten. Entscheidungen und Maßnahmen werden so gestaltet, dass sie gemeinsam entwickelt, überprüft und im Sportalltag gelebt werden können.
3. Empowerment und Selbstwirksamkeit: Wir stärken Menschen darin, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und ihre Weiterentwicklung selbstbestimmt zu verfolgen. Praktisch bedeutet das: Unterstützung dort, wo sie gebraucht wird, und Freiraum dort, wo Eigeninitiative wachsen kann.

4. Transparente und ressourcenorientierte Zusammenarbeit Die Kommunikation ist offen, nachvollziehbar und wertschätzend, damit alle Beteiligten effektiv zusammenarbeiten können. Dabei nutzen wir vorhandene Stärken und Potenziale und richten Maßnahmen gezielt auf Entwicklung und lösungsorientiertes Handeln aus.

Maßnahmen nach Zielgruppen

Vereinsmanagement

1 Partizipation und Mitbestimmung

Ziel: Mädchen und Frauen aktiv in Entscheidungen einbeziehen.

- Jugendbeirat oder Athletinnenrat einführen
 - Regelmäßige Treffen, um Interessen und Herausforderungen einzubringen.
 - Vorschlagsrecht an den Vorstand.
- Feedbackrunden
 - Teilnahme von Sportlerinnen an Jahresgesprächen, Evaluationen und Projektplanungen.
- Workshops zur Mitgestaltung
 - Zukunftswerkstatt: „Wie soll unser Verein für Mädchen und Frauen aussehen?“
 - Umsetzung kleiner Projekte durch Athletinnen (z. B. Social-Media-Betreuung).
 - Schnuppertage und -aktionen vor allem in männerdominierten Sportarten.

2 Weibliche Vorbilder sichtbar machen

Ziel: Identifikationsmöglichkeiten für Mädchen schaffen.

- Mentoring-Programme
 - Erfahrene Sportlerinnen begleiten jüngere Athletinnen.
 - Gemeinsame Ziele definieren (z. B. Selbstvertrauen, sportliche Entwicklung).
- Role-Model-Events
 - Vorbilder zu Trainingsbesuchen, Fragerunden oder Workshops einladen.
 - „Women in Sports“-Thementag mit Vorträgen, Mitmachangeboten, Podiumsdiskussionen.
 - Gemeinsame Fan Unterstützung bei Frauenwettkämpfen oder -aufführungen.
- Inhalte für interne und externe Medien
 - Steckbriefe, Interviews, Portraits auf Website und Social Media.
 - Fokus auf Persönlichkeit, Leistungsweg und Herausforderungen.

3 Gendergerechte Vereinsstrukturen

Ziel: Abbau struktureller Barrieren und Schaffung einer Organisation, die Mädchen und Frauen aktiv einbezieht.

- Analyse der Vereinsangebote
 - Durchführung von Umfragen und Fokusgruppen mit Sportlerinnen.
 - Auswertung von Teilnahmequoten, Drop-out-Raten, Interessen sowie Barrieren (z. B. Zeitpläne, Hallenverteilung, Sichtbarkeit).
 - Prüfung genderspezifischer Bedürfnisse: geeignete Trainingszeiten, Bedürfnisse an Infrastruktur (z. B. sichere Umkleiden).
 - Schaffung von Feedbackmöglichkeiten (z.B. anonymer Briefkasten)
 - Flexibilisierung durch Schaffung von Leihmöglichkeiten an benötigter Ausstattung
 - Durchführung von Aktionsangeboten
- “Bringe deine Freundin mit zum Training”
- Kombi-Angebote über Kooperationen mit anderen Vereinen (Bsp. Tennis und Tanz)
- Genderinklusive Vereinsrichtlinien
 - Erstellung eines gendergerechten Leitbilds. Empfehlung: Öffentlich zugänglich machen, um Transparenz und Verbindlichkeit zu schaffen.
 - Verankerung genderneutraler Formulierungen in Satzung, Pressemitteilungen, Protokollen und Social-Media-Posts.
 - Verpflichtung zu ausgewogener Gremienbesetzung, inklusive Nachwuchsförderung für Mädchen.
 - Gestaltung von Leitfaden für inklusive Sprache.
- Strukturiertes Monitoring
 - Regelmäßige Berichterstattung zu genderbezogenen Kennzahlen (z.B. “Gleichstellungsbericht”, Dropout-Ratio, Zufriedenheitswerte)
 - Treffung von Zielvereinbarung mit Abteilungen (z. B. Anteil weiblicher Trainerinnen erhöhen).

4 Strategische Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

Ziel: Präsenz von Frauen und Mädchen im Verein sichtbar erhöhen und Leistung wertschätzen.

- Medienstrategie entwickeln
 - Redaktionsplan für Social Media, Website, Newsletter.
 - Regelmäßige Highlight-Beiträge über Sportlerinnen, Teams, Erfolgsgeschichten.
 - Gendergerechte Bildsprache sicherstellen
 - WhatsApp Community nutzen (z.B. Spielerbörse, um Spielpartner:innen zu finden; Mannschaftsübersicht; allgemeine Vereinsinformationen).
 - Storytelling Formate nutzen (z.B. Fotokampagnen, Video-Portraits oder Mini-Dokumentationen über Mädchen im Sport).
- Proaktive Pressearbeit
 - Kontakte zu Lokalzeitungen und Radios aufbauen und pflegen.
 - Pressemitteilungen auch bei weiblichen Erfolgen, Events oder neuen Initiativen.
- Monitoring der Medienarbeit

- Analyse der Reichweite und Interaktionen (Kennzahlen wie Likes, Shares und Kommentare)

5 Schutzkonzepte und sichere Räume

Ziel: Eine Umgebung schaffen, in der Sportlerinnen sicher, respektvoll und geschützt trainieren können.

- Räumliche Sicherheit
 - Beleuchtungskonzept rund um Sportstätten verbessern.
 - Räumliche Trennung von Mädchen- und Jungenumkleiden.
 - Räumliche Trennung von Erwachsenen- und Kinder-/Jugendbereichen.
- Soziale Sicherheit
 - Einführung und Kommunikation eines verpflichtendes Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt.
 - Benennung von zwei geschulten Ansprechpersonen unterschiedlicher Geschlechter.
 - Schulungen für Trainerinnen, Ehrenamtliche und Funktionsträgerinnen.
- Verhaltenskodex
 - Klare Regeln zur Prävention von Diskriminierung, sexistischer Sprache und übergreifendem Verhalten.
 - Verpflichtende Unterschrift aller Mitglieder, Trainer:innen und Eltern.
 - Regelmäßige Einforderung von Führungszeugnissen (Empfehlung alle 1-2 Jahre) bei den Trainer:innen.

Trainer:innen

1 Bindung und Vertrauen

Ziel: Stabile, tragfähige Trainer:in–Athletin-Beziehung.

- Regelmäßig den persönlichen Austausch pflegen.
- Namen lernen (!), erlernen persönlicher Hintergründe, Interessen, Erwartungen der Sportlerinnen.
- Nutzung von Teamritualen (z. B. Wochenrunden, Teambuilding, eigener "Schlachtruf", Teamname).

2 Genderkompetenz und soziale Sensibilität

Ziel: Geschlechtergerechte, wertschätzende Trainingskultur.

- Austausch zu Rollenbildern, Sprache, Diversität.
- Analyse eigener Trainingsgewohnheiten: „Behandle ich unbewusst Mädchen und Frauen anders?“

- Fallbeispiele und Supervision unter Trainer:innen.

3 Autonomieunterstützender Führungsstil

Ziel: Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme der Sportlerinnen fördern.

- Sportlerinnen eigene Ziele formulieren lassen und regelmäßig reflektieren.
- Trainingsinhalte gemeinsam auswählen („Was wollen wir heute vertiefen?“).
- Positives, lösungsorientiertes Feedback.

4 Professioneller Umgang mit Eltern

Ziel: Gemeinsame Unterstützung ohne Übergriffigkeit.

- Elternbrief am Saisonbeginn mit Rollenklärung.
- Halbjährliche Elternabende.
- Leistung realistisch einschätzen und gemeinsam Entwicklungsziele definieren.

5 Vielfältige und inklusive Trainingsangebote

Ziel: Trainingsräume schaffen, in denen Mädchen sich wohlfühlen und gefordert werden.

- Einsatz alternativer Spielformen zur Förderung verschiedener Kompetenzen.
- Gemischte Trainingsgruppen, wenn Leistungsniveau und Motivation passen.
- Fokus auf technische und taktische Variation, um Langeweile oder Druck zu vermeiden.

6 Entwicklungsorientierung statt Ergebnisorientierung

Ziel: Motivation, Selbstvertrauen und Lernfreude stärken.

- Erfolg nicht über Tabellenplatz definieren, sondern über Fortschritt.
- Individuelle Fortschrittserfolge feiern.
- Reflexionsphasen am Ende jedes Trainings: „Was habe ich heute gelernt?“

7 Einheitliche Standards

Ziel: Gleichbehandlung aller Sportler:innen.

- Keine geschlechterbasierten Privilegien oder Benachteiligungen.
- Trainingsintensität und Anforderungen individuell aber nicht stereotyp anpassen.
- Inklusive Sprache verwenden
 - Verzicht auf geschlechtsspezifische Äußerungen wie „Du siehst aus wie Tarzan und spielst wie Jane“)

8 Wettkampf im Training integrieren

Ziel: Mädchen an leistungsorientierte und soziale Herausforderungen heranzuführen.

- Spielerische Wettbewerbe im Training (z. B. Stationsduelle, 1-gegen-1-Formate).
- Thematisierte Wettkampfrunden: „Wie gehe ich mit Druck um?“
- Nachbereitung: Reflexion über Teamverhalten, Fairness, Stress.

Eltern

1 Gegensteuern zu Rollenbildern

- Kinder aktiv ermutigen, Sportangebote auszuprobieren.
- Eigene unbewusste Vorurteile reflektieren („Ist diese Sportart wirklich nichts für Mädchen/Jungen?“).
- Teilnahme an Vereins-Infoabenden zu Gender und Sport.

2 Sport als positiven Lebensbereich unterstützen

- Sportgeräte und Vereinsbesuche im Familienalltag etablieren.
- Emotionsregulation unterstützen („Es ist okay, enttäuscht zu sein – lass uns drüber sprechen.“).
- Fahrdienste organisieren, Verlässlichkeit zeigen.

3 Vorbildfunktion

- Konstruktive statt wertende Kommentare über Körper oder Leistung.
- Vorleben von Fairness und Respekt.

4 Kooperation mit Coaches

- Kommunikationskanäle klar halten (Sprechstunden, E-Mail).
- Vertrauen in Trainer:innen stärken und nicht in Trainingsprozesse hineinregieren.
- Gemeinsame Haltung zu Leistungsdruck entwickeln.

Sportlerinnen

1 Empowerment und Mitgestaltung

- Workshops zu Selbstbehauptung, Kommunikation und Zielsetzung wahrnehmen.
- Beteiligung an Teamabsprachen, Eventplanungen und Regeln.
- Ermutigung, Rollen wie „Teamsprecherin“ zu übernehmen.

2 Medienkompetenz und Selbstbild

- Workshops zu Schönheitsnormen und Social Media.
- Übungen zur Stärkung der Körperakzeptanz.
- Reflexionstagebuch zu Selbstbild und sportlicher Entwicklung.

3 Selbstwirksamkeit und Motivation

- Persönliche Ziele definieren, zwischendurch überprüfen, anpassen.
- Erfolge sichtbar machen (Erfolgs- und Fortschrittslisten).
- Strategien zur Stressbewältigung erlernen (Atemübungen, Rituale).

4 Wettkampf als Lernfeld

- Mentale Trainingseinheiten zur Bewältigung von Wettkampfstress.
- Reflexionsgespräche nach Wettkämpfen zur konstruktiven Verarbeitung.
- Stärkung von Teamrollen: gegenseitige Unterstützung, Umgang mit Fehlern.

Implementierung und Qualitätssicherung

Zur erfolgreichen Umsetzung des Maßnahmenkatalogs empfiehlt sich:

- Projektleitung bestimmen und Verantwortlichkeiten klären (z. B. Gleichstellungsbeauftragte:r oder eine „AG Mädchen & Frauen“).
- Zeitplan und Priorisierung der einzelnen Maßnahmen erarbeiten.
- Regelmäßige Evaluation (z. B. jährlicher Bericht zur Mädchen- und Frauenförderung).
- Erhebung quantitativer und qualitativer Kennzahlen (Mitgliederentwicklung, Zufriedenheit, Beteiligungsgrade).
- Kontinuierliche Weiterentwicklung auf Grundlage von Feedback der Zielgruppen.

Schlussbemerkung

Diese Handreichung bietet einen Rahmen, um Mädchen und Frauen im Verein zu fördern, ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und ihnen ein sicheres, unterstützendes und inspirierendes Sportumfeld zu bieten. Die Umsetzung der Maßnahmen dient nicht nur der Gleichstellung, sondern stärkt die Gesamtqualität des Vereins in den Bereichen Mitgliederbindung, Vereinsentwicklung und gesellschaftliche Verantwortung.