

# ESSAY ZUR SITUATION DER FRAUEN UND MÄDCHEN IM KARATESPORT

## Der kleine Unterschied im Sport

Von Kerstin Degener

Das Karlsruher Institut für Technologie führt zurzeit die MoMo-Studie<sup>1</sup> durch und hat dabei festgestellt, dass die Aktivität von Mädchen in Sportvereinen nachlässt. Laut Tätigkeitsbericht der Frauenreferentin des KDNW aus dem Jahr 2017 liegt der Anteil von Frauen im DKV bei 31,04 Prozent. Warum aber treiben Mädchen/Frauen weniger Sport und warum sind nur ein Drittel aller Karateka weiblich?

Gründe hierfür liegen zum einen zweifellos in der Tatsache, dass in den Medien Sport hauptsächlich männlich ist. Der überwiegende Teil der Sportübertragung besteht aus Männer-Sportarten. Kampf-Sportarten im Speziellen werden ohnehin als Männersport angesehen. Das Kämpfen an sich ist schon aus geschichtlicher Perspektive immer eher den Männern vorbehalten gewesen – beziehungsweise männliche Kämpfer sind dank der Medienpräsenz stärker im Bewusstsein der Bevölkerung. Wer weiß schon, dass es auch weibliche Gladiatoren in Rom gegeben hat...!? Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass Mädchen und Frauen im Hinblick auf das Sporttreiben (und im Speziellen auf das Kämpfen) anders sozialisiert sind als Jungen und Männer.

### **„Das als typisch angesehene Verhalten von Mädchen oder Frauen ist eher angepasst, zurückhaltend und harmoniebedürftig“**

Bei einem Lehrgang, den ich unlängst besucht habe, machte der Trainer folgende Aussage: „Gebt den Frauen, was sie verdient haben...“ Was aber ist das? Die Frage, die sich für mich aus dieser Aussage ergibt, ist, in wie weit sich Trainer der unterschiedlichen Sozialisation von Männern und Frauen bewusst sind und daraufhin die damit entstehenden Bedürfnisse und Erwartungen an das Training berücksichtigen. Geben Trainer also Männern, wie Frauen, das was sie verdient haben?

Ich möchte hier ein paar Beispiele aus meiner eigenen Sozialisation als Mädchen, Frau und Karateka, aber auch als Sportlehrerin nennen. Die einzelnen Beispiele füllen einen „Rucksack“ mit Erfahrungen, den die meisten Frauen/Mädchen mitbringen, wenn sie beim Anfängertraining erscheinen. Und dieser „Rucksack“ bleibt nicht in der Umkleide stehen.

Viele Mädchen werden die Aufforderung der Eltern kennen, vor Einbruch der Dunkelheit wieder zu Hause zu sein oder abends nicht allein wegzugehen. Wenn kleine Mädchen begeistert zum Klettergerüst rennen, wird vielfach noch schnell hinterhergerufen: „Pass auf, sonst tust du dir weh!“ Von Kindesbeinen an werden Mädchen tendenziell eher zur Vorsicht erzogen. Wir sind uns immer bewusst, dass wir das körperlich schwächere Geschlecht sind. Das als typisch angesehene Verhalten von Mädchen oder Frauen ist eher angepasst, zurückhaltend und harmoniebedürftig.

---

1 Das Motorik-Modul ist Teilmodul der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) zur weiterführenden Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. [https://www.sport.kit.edu/MoMo/Die\\_Studie.php](https://www.sport.kit.edu/MoMo/Die_Studie.php)

A close-up photograph of a white karate gi with a black belt, set against a blurred background of other people in similar attire. The image is overlaid with a blue gradient.

# ESSAY ZUR SITUATION DER FRAUEN UND MÄDCHEN IM KARATESPORT

Körperliche Gewalt geht selten von Mädchen und Frauen aus, aber sie sind Opfer derselben. „Bei Vergewaltigung, sexueller Nötigung und sexuellen Übergriffen in Partnerschaften sind die Opfer zu 98,4 Prozent weiblich“<sup>2</sup> (Wer hier mehr Informationen möchte, dem sei der Aufsatz „Gewalt gegen Mädchen und Frauen“ vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen ans Herz gelegt).

Jungen werden deutlich mehr Freiheiten zugestanden. Sie dürfen wild auf das Klettergerüst zulaufen und sich ausprobieren. Blaue Flecken oder gar Knochenbrüche werden eher als Trophäen gefeiert. Selbstbewusstsein und Stärke sind gefragt – und es ist in Ordnung, wenn Jungen auch mal raufen. Metaphorisch gesprochen helfen Mädchen die Sandburg zu bauen, während Jungen vorbeikommen und durchlaufen.

Wie wirkt sich dieser bereits vor der Schulzeit existierende „Rucksack“ an Erfahrungen im Sportunterricht beziehungsweise Training aus? In meiner Zeit als Sportlehrerin sind mir im Unterricht typische Verhaltensweisen beider Geschlechter aufgefallen, von denen ich hier ein paar beispielhaft beschreiben möchte. Eine Übung beim Turnen ist die Sprunghocke über einen quergestellten Kasten. Dabei sollen sich alle Schülerinnen und Schüler in einer Reihe vor dem Anlauf zum Kasten aufstellen. Wer steht in dieser Reihe vorne? Genau, die Jungen, während die Mädchen das ganze Geschehen vorsichtig von hinten beobachten. Die meisten Jungen springen mehr oder weniger risikobereit über den Kasten und fallen dabei auch hin. Sie werden jedoch schnell wieder aufstehen und sich vordrängeln, um noch einmal zu springen. Die Mädchen springen meistens zuerst vorsichtig und etwas ängstlich auf den Kasten und nähern sich dann nach und nach der korrekten Technik an.

## **„Baseball begeistert immer beide Geschlechter gleichermaßen. Aber auch hier werden beim Schlagtraining Unterschiede deutlich“**

Bei Ballspielen sind die Jungen die ersten, die zum Ballwagen stürmen, um den besten Ball zu ergattern und dann schnurstracks mit selbigem durch die Halle zu rennen oder den Ball auch gerne unkontrolliert durch die Halle zu schießen. Die Mädchen bekommen am Ende auch einen Ball, spielen etwas damit und unterhalten sich dabei mit ihrer besten Freundin.

Typisch beim Schwimmunterricht ist die Antwort auf die Frage, wer denn die Technik Kraulschwimmen schon beherrscht. Eine Mehrheit der Jungen zeigt sofort auf, und auch ein oder zwei Mädchen heben schüchtern den Finger. Aus Erfahrung weiß ich, dass diese Mädchen auf jeden Fall Kraulschwimmen können. Bei den Jungen bin ich mir sicher, dass die meisten es nicht können. Obschon ich beim Vorschwimmen das Gegenteil feststelle, werden diese Jungen immer noch behaupten, sie könnten Kraulschwimmen.

Baseball begeistert immer beide Geschlechter gleichermaßen. Aber auch hier werden beim Schlagtraining Unterschiede deutlich. Die Jungen nehmen sich den Schläger und versuchen, mit aller Kraft den zugespielten Ball möglichst hart zu treffen, um gleich einen Homerun zu erzielen. Und schlagen daneben. Die Mädchen überlegen sich, wie sie den Schläger am besten halten und versuchen, den Ball irgendwie zu treffen. Und genau das tun sie dann auch. Der Ball fliegt meistens nicht weit, aber er ist wenigstens im Spiel.

---

2 <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/haeusliche-gewalt/haeusliche-gewalt/80642?view=DEFAULT>

# ESSAY ZUR SITUATION DER FRAUEN UND MÄDCHEN IM KARATESPORT

Die einzige Sportart, bei der Jungen sich in die hinterste Reihe verkriechen: Tanzen. Hier dürfen auch Jungen am eigenen Leib erfahren, was es heißt, sich unsicher zu fühlen. In vielen anderen Sportarten, die im Schulsport Thema sind, schätzen die Jungen ihre Fähigkeiten im Allgemeinen als besser ein und die Mädchen als schlechter. Auch in vielen anderen Bereichen des Lebens und der Schule haben die Mädchen ein eher negatives Selbstbild und die Jungen ein positives. Hier sei die Dokumentation „No more boys and girls“ der BBC beziehungsweise von ZDFneo<sup>3</sup> empfohlen, die zu diesem Thema einige erhellende Einblicke bietet.

Frauen, aber auch Männer, die zum Karate-Anfängertraining erscheinen, haben meistens genau diese Erfahrungen gemacht. Das heißt, sie stehen mit diesem „Rucksack“ im Dojo und haben entsprechende Erwartungen und Hoffnungen an das Training. Dann beginnt vermutlich ein kräftig aussehender Mann mit einem schwarzen Gürtel das Training. Nebenan trainieren mit viel Kampfgeschrei schwitzende Männer und vereinzelt Frauen und schlagen oder treten wild aufeinander ein.

Die Anfängerin wird sich in diesem Moment wahrscheinlich fragen, ob sie die richtige Entscheidung getroffen hat, während der Anfänger sich fragt, wann er endlich auch kämpfen kann. Wenn dann die ersten Versuche gemacht werden, einen Oi Zuki zu schlagen und mit einem Age Uke zu blocken, fällt vermutlich spätestens beim Partnertraining der berühmte Satz: „Schlag doch mal kräftiger zu!“ Der Anfänger gibt alles, die Anfängerin antwortet: „Aber ich will doch keinem weh tun!“ Daraufhin erwidert der Trainer: „Das ist ein großer, böser Mann. Der will dir wehtun!“

## **„Viele Trainer haben nicht im Blick, dass die Sozialisation von Männern und Frauen nicht gleich ist“**

Nachdem diese Frau also ihr Leben lang gelernt hat, nicht aggressiv zu sein, sondern lieber abends zu Hause zu bleiben, soll sie all das genau in diesem Moment über Bord werfen und so richtig zuschlagen. Wie häufig hat das funktioniert? Über die gesamte Trainingszeit gesehen werden Frauen öfter und länger mit Männern trainieren, weil es eben mehr männliche Karateka gibt. Das heißt also, dass die Frauen immer wieder einem viel größeren und stärkeren und dementsprechend dominanteren Trainingspartner gegenüberstehen. Jeder Mann soll sich jetzt bitte einmal vorstellen, in genau dieser Situation zu sein. Wie fühlt man sich da?

Viele Trainer haben nicht im Blick, dass die Sozialisation von Männern und Frauen nicht gleich ist. Wie sollen sie auch, denn die Mehrheit der Karateka sind Männer. Es ist aber die Aufgabe der Trainer, das Training für beide Seiten so zu gestalten, dass Männer und Frauen mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen abgrüßen. Dazu gehört, dass man zuerst einmal um etwas bemüht ist, das Dr. Michael Kaess, der Koordinator der SEYLE Studie<sup>4</sup> postuliert: „Ganz wichtig ist die Stärkung des weiblichen Selbstwerts, damit [eine Frau] so angenommen wird, wie [sie] ist.“

3 <https://www.zdf.de/dokumentation/no-more-boys-and-girls>

4 SEYLE Studie – Saving and Empowering Young Lives in Europe – Gesundheitsförderung durch Prävention von riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen





# ESSAY ZUR SITUATION DER FRAUEN UND MÄDCHEN IM KARATESPORT

Einerseits müssen also Frauen ihren eigenen Selbstwert erkennen, andererseits müssen aber auch Männer Frauen so respektieren, wie sie sind. Gleichberechtigung heißt nicht, dass Frauen und Männer in allem gleich sind, sondern dass Unterschiede nicht zu einer ungleichen Behandlung führen. Daran müssen wir alle arbeiten.

Schlussendlich würde ich mir wünschen, dass Männer zum Ballwagen rennen, den besten Ball ergattern und diesen dann freundlich weiterreichen. Ich würde mir wünschen, dass Frauen Männern nicht automatisch glauben, sie könnten Kraulschwimmen nur weil sie es behaupten. Ich würde mir wünschen, dass fortgeschrittene weibliche Karateka dem Mann beim Partnertraining einen kräftigen Oi Zuki in den Magen schlagen – so, dass die nebenan trainierenden Anfängerinnen sehen, dass Frauen das können.

Des Weiteren würde ich mir wünschen, dass Männer, die in der ersten Reihe stehen, einmal einen Schritt zurücktreten und die Frauen, die in der zweiten Reihe stehen, einen Schritt vor. Wenn dann beide nebeneinanderstehen, traut sich hoffentlich eine Frau auch einmal ein, zwei Schritte weiter nach vorne zu gehen und sich umzudrehen, um das Training zu leiten: Denn Frauen brauchen auch weibliche Vorbilder.

## Quellen-Nachweise

[https://www.hochsauerlandsport.de/fileadmin/co\\_system/hochsauerlandkreis/media/PDF/Gewalt\\_gegen\\_Maedchen\\_und\\_Frauen.pdf](https://www.hochsauerlandsport.de/fileadmin/co_system/hochsauerlandkreis/media/PDF/Gewalt_gegen_Maedchen_und_Frauen.pdf)

<https://www.urbia.de/magazin/familienleben/wie-maedchen-heute-wirklich-sind>

[https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/pressestelle/PM\\_neu/Zwischenbericht\\_Ergebnispraesentation\\_final.pdf](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/pressestelle/PM_neu/Zwischenbericht_Ergebnispraesentation_final.pdf)

[https://www.sport.kit.edu/MoMo/Die\\_Studie.php](https://www.sport.kit.edu/MoMo/Die_Studie.php)

<https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2018/08/selten-aber-toedlich-die-gladiatorinnen-roms>

<https://www.zdf.de/dokumentation/no-more-boys-and-girls>

## Über die Autorin

Kerstin Degener, 47, hat 1991 bei einem Dojo in Bochum mit Karate begonnen und verfügt über den 2. DAN. Derzeit trainiert sie aktiv beim TSC Eintracht Dortmund mit und gibt darüber hinaus Trainings-Einheiten beim PSV Hattingen. Am Comenius-Gymnasium in Datteln unterrichtet Kerstin Degener die Fächer Englisch und Sport. Dieser Beitrag ist der erste, den sie verfasst hat – und sie hätte „eindeutig Lust auf mehr.“

