

„Missbrauch hat keine spürbaren Konsequenzen“

Bei den Jugendmeisterschaften der Kunstturnerinnen tauchen Trainer auf, die wegen des Verdachts des Machtmissbrauchs geschasst sind. Der Chefcoach der Deuschen trifft sich mit ihnen vor den Augen von Betroffenen.

Von Sandra Schmidt, Berlin

Es ist der erste bekannte öffentliche Auftritt in der Turnfamilie, seit sie als Trainer nach zahlreichen Berichten über massiven Machtmissbrauch im Dezember 2024 zunächst suspendiert und dann entlassen wurden: Marie-Luise Mai und Giacomo Camiciotti sowie der später freigestellte Robert Mai sitzen bei den deutschen Jugendmeisterschaften am 4. Juli im Publikum, in den ersten zwei Reihen der Tribüne der Sporthalle im schwäbischen Backnang, direkt oberhalb des Sprungtischs. Für Aktive, Kampfrichterinnen und Trainer im Innenraum sind sie kaum zu übersehen. Zuschauer, vielleicht Eltern, begrüßen sie, setzen sich zu ihnen, man sieht sie im Austausch mit Stuttgarter Turnerinnen. Während des Mehrkampfes der besten vierzehn- und fünfzehnjährigen Talente gesellt sich an jenem Samstag zeitweise Bundestrainer Gerben Wiersma zu ihnen. Er ist auch verantwortlicher Junioren-Bundestrainer und deshalb in Backnang. Im Livestream ist zu sehen, wie Wiersma seinen Platz in der Wettkampfleitung, die an der Längsseite der Halle im Innenraum platziert ist, verlässt. Kurz darauf und mehrmals fängt die Kamera ihn auf der gegenüberliegenden Tribüne im Gespräch ein, zwischen Robert und Marie-Luise Mai sitzend, davor und zu ihm gewandt: Giacomo Camiciotti. Eine gute halbe Stunde später sitzt der oberste Chef des deutschen Frauenturnens wieder an seinem Platz der Wettkampfleitung. Was bedeutet ein solcher Auftritt? Was bedeutet er für anwesende Kaderturnerinnen, die unter den Entlassenen und dem Freigestellten trainiert haben? Welches Signal geht vom Bundestrainer für die zehn jungen schwäbischen Talente aus, die

in Backnang 17 Medaillen gewannen? Was mögen sich die Trainerinnen gedacht haben, die aktuell am Bundesstützpunkt Stuttgart das Training leiten? Was löst Wiersmas Verhalten, zum Beispiel, bei Emelie Petz aus? Sie ist als Talent bei der TSG Backnang, dem Ausrichter der Veranstaltung, groß geworden, bevor sie ans Kunstturnforum in Stuttgart wechselte und ihre Karriere viel zu früh beendete. Sie gehörte im Dezember 2024 zu den ersten mutigen jungen Frauen, die berichteten, welche Wunden das Training bei ihr hinterlassen hat, darunter eine jahrelange Essstörung. Claudia Wittmann, Psychotherapeutin und Mitglied der Internationalen Arbeitsgruppe der in England ansässigen Betroffenenorganisation „Gymnasts for Change International“, erklärt mit Bezug auf die aktuelle Forschung, dass es grundsätzlich für Betroffene von Missbrauch von zentraler Bedeutung ist, in ihrem Umfeld eine Bestätigung ihrer Erfahrung zu erleben: „Bleibt diese aus oder werden ihre Erlebnisse sogar relativiert, können sich Selbstzweifel und andere traumabedingte Symptome erheblich verstärken. Dies erhöht das Risiko für schwerwiegende Folgen wie Depressionen oder eine Retraumatisierung.“ Was sagen die Verbände? Der Deutsche Turner-Bund (DTB), Arbeitgeber von Gerben Wiersma, erklärt auf Anfrage der F.A.Z. am 17. Juli, man habe sich „mittlerweile zu der angesprochenen Situation ausgetauscht“. Er habe mit den Trainerinnen zusammengearbeitet, wird erklärt, ein „Erkunden nach dem Befinden finden wir auf zwischenmenschlicher Ebene nachvollziehbar“. Und weiter: „Dennoch war die Situation des Gesprächs mit den genannten Personen öffentlich bei den deut-



Wahrnehmungsproblem: Bundestrainer Wiersma überrast die Wirkung seines Gesprächs mit entlassenen Trainern in aller Öffentlichkeit. Foto Picture Alliance

schen Jugendmeisterschaften angesichts der aktuellen Lage und in seiner Rolle nicht passend und nicht sensibel genug.“ Die aktuelle Lage ist so: Die Staatsanwaltschaft Stuttgart ermittelt weiterhin in insgesamt 27 Fällen gegen die drei genannten Trainer wegen des Verdachts der Nötigung sowie verschiedener Körperverletzungsdelikte. Sie ermittelt auch wegen Unterlassung gegen insgesamt neun aktuelle und ehemalige Angestellte oder Funktionäre des Schwäbischen und Deutschen Turner-Bundes, darunter DTB-Sportvorstand Thomas Gutekunst und Präsident Alfons Hölzl. Bereits im Februar 2025 hatte Thomas Gutekunst auch mit Blick auf die Betroffenen erklärt, es gehe dem DTB darum, „Verständnis und Vertrauen wieder aufzubauen, das offenbar verloren gegangen ist“. Man werde ein Expertengremium zur Aufarbeitung einsetzen. Zum Stand der damals in Aussicht gestellten Aufarbeitung erklärt der DTB nun

auf Anfrage, die Arbeit dieses Gremiums werde „aktuell konzeptionell und organisatorisch vorbereitet“, geplanter Arbeitsbeginn: Herbst. Dabei sei dem DTB „die Berücksichtigung der Betroffenenperspektive ein elementares Anliegen“. Auf die Frage, ob der DTB der Meinung sei, dass das Verhalten seines Angestellten Wiersma dazu beitrage, dass die Betroffenen Vertrauen in das Agieren des Verbandes wiedergewinnen, andere Trainer und Trainerinnen sich in ihrem Tun gestärkt fühlten und die Glaubwürdigkeit in die in Aussicht gestellte Aufarbeitungsarbeit des Verbandes gestärkt werde, antwortet der Verband nicht. Nicolas Windelband ist seit März 2025 Bundesstützpunktleiter im Schwäbischen Turnerbund (STB). Auf Anfrage der F.A.Z. antwortet Windelband, er habe die Anwesenheit der ehemaligen Stuttgarter Trainer „persönlich als unglücklich empfunden“. Windelband schreibt: „Gerade in der aktu-

ellen Phase, in der wir intensiv daran arbeiten, Vertrauen zurückzugewinnen und einen klaren Neuanfang zu gestalten, hätte ich mir ein anderes Bild gewünscht.“ Marie-Luise Mai und Giacomo Camiciotti hatten Ende vergangenen Jahres vor dem Arbeitsgericht Stuttgart erstinstanzlich erfolgreich gegen ihre Kündigungen geklagt. Der STB konnte, so der zuständige Richter, die missbräuchlichen Trainingspraktiken nicht nachweisen; Einsicht in die Akten gewährte die Staatsanwaltschaft nicht. Der STB legte Berufung ein und hat mittlerweile, so steht es auf seiner Homepage, „insgesamt 20 ehemalige Turnerinnen bzw. Trainerpersonal kontaktiert“, von denen vier Personen „relevante Hinweise im Zuge der arbeitsrechtlichen Auseinandersetzung“ beigetragen haben. Die nächsten Verhandlungstermine stehen in diesen Tagen an. Und was sagt Gerben Wiersma? Er habe an jenem Tag mit vielen Menschen ge-

sprochen, schreibt er auf Anfrage der F.A.Z., das sei Teil seiner „Aufgabe als Nationalcoach“ und er habe die „Gelegenheit auch genutzt“, um sich mit Giacomo Camiciotti, Marie-Luise und Robert Mai „auf den neuesten Stand zu bringen“. Wiersma schreibt: „Es handelte sich schlicht um ein informelles persönliches Gespräch. Es gab dahinter keine bestimmte Absicht.“ Rückblickend realisiere er, „dass das Gespräch in meiner Rolle als Nationaltrainer möglicherweise anders wahrgenommen wurde, als ich es beabsichtigt hatte. Das war gewiss nicht meine Absicht.“ Für Klaudia Wittmann, die mit vielen ehemaligen Sportlerinnen in Kontakt steht, ist das Handeln entscheidend: „Wenn Trainer oder andere Personen in Autoritätspositionen zwar offiziell zur Rechenschaft gezogen werden sollen, ihnen gleichzeitig jedoch in der Öffentlichkeit weiterhin Anerkennung und Normalität entgegengebracht wird, entsteht eine eindeutige Botschaft – nicht nur für Betroffene, sondern für die gesamte Öffentlichkeit: Missbrauch von Athlet*innen hat keine spürbaren Konsequenzen.“ Und genau diese Botschaft habe der deutsche Cheftrainer durch sein Verhalten in Backnang vermittelt. Wiersma, der vom DTB im Frühjahr 2022 – inmitten des „Leistung mit Respekt“-Projekts, das im Zuge der Missbrauchsvorfälle in Chemnitz entstanden war – verpflichtet worden war, erzählte damals im Interview mit der F.A.Z. von der Vereinbarkeit von Respekt und Höchstleistung, davon, dass es im Turnen eine „Menge unhinterfragter Wahrheiten“ gebe und dass jeder Trainer „in den Spiegel schauen und brutal ehrlich sein“ müsse. In der aktuellen Causa Stuttgart sprach Wiersma in den vergangenen anderthalb Jahren von „Turnerinnen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben“, was er „sehr bedauern“ würde, von einer in Teilen medial bedingten „Krise“. Zum Trainingsregime der damals verantwortlichen Stützpunktrainerin Marie-Luise Mai und dem Olympiatrainer 2024 Giacomo Camiciotti sagt er, dass es Turnerinnen gebe, „die sich beschwerten, aber auch welche, die das nicht tun und zufrieden mit ihnen sind“. In den vergangenen zwei Jahren setzte Wiersma den ehemaligen britischen Frauencoach David Kenwright, der nicht zuletzt durch seine groß herabwürdigenden Äußerungen britischen Missbrauchsoffern gegenüber bekannt wurde, bei Lehrgängen der deutschen Nationalmannschaft als Experten ein. Kenwright mache „einen großartigen Job, besonders am Sprung“, sagte Wiersma dazu im April dieses Jahres. Der DTB stellt seinen Bundestrainer nach dem Auftritt in Backnang nicht infrage. Er zweifle nicht, schreibt der Dachverband der F.A.Z., „an der Integrität Wiersmas und an seiner Haltung und dem Willen, weiterhin gegen Missstände im Turnsport anzukämpfen“.

Gerd Osenberg gestorben

Deutsche Leichtathletik trauert um Erfolgstrainer LEVERKUSEN/BERLIN.

Der langjährige Erfolgstrainer Gerd Osenberg ist am Montagvormittag im Alter von 89 Jahren gestorben, wie seine ehemalige Athletin Heide Ecker-Rosendahl der Deutschen Presse-Agentur bestätigte. Ecker-Rosendahl war am Montag selbst bei ihrem langjährigen Trainer, um sich gemeinsam mit der Familie am Sterbebett von ihm zu verabschieden. Zunächst hatte Osenbergs Klub TSV Bayer 04 Leverkusen von dem Todesfall berichtet. Osenberg war jahrzehntelang als Leichtathletiktrainer bei dem Verein im Rheinland aktiv und arbeitete auch für den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV). Die größten Sportlerinnen, die Osenberg auf dem Weg zum Erfolg begleitete, waren neben Ecker-Rosendahl auch Ulrike Nasse-Meyfarth und Heike Henkel. Die heute 79 Jahre alte Ecker-Rosendahl (Weitsprung und Sprint-Staffel) und Nasse-Meyfarth (Hochsprung) gewannen jeweils zweimal olympisches Gold. Hochspringerin Henkel krönte sich 1992 in Barcelona zur Olympiasiegerin. „Er war immer so der Fels in der Brandung, total ruhig und entspannt“, erzählt Henkel dem Sport-Informationsdienst: „Selbst wenn es nicht so gut lief, wusste man, man kann auf jeden Fall darauf vertrauen, dass er einen Plan hat, wie wir das hinkriegen.“ Dabei war Gerd Osenberg kein hochspezialisierter Experte. Der Akademiker mit Abschlüssen in Physik und Mathematik war ein Autodidakt mit einem besonders pädagogischen Ansatz. „Da hat es immer geratert. Er hat sich überlegt: Was kann ich tun, um den Athleten voranzubringen? Er hat sich nicht nur auf die Lehre verlassen, sondern war selber kreativ und hat Dinge entwickelt“, sagte Henkel. „Mit Gerd Osenberg verliert der TSV Bayer 04 Leverkusen nicht nur einen der erfolgreichsten Trainer seiner Geschichte, sondern einen Menschen, der Generationen geprägt und unseren Verein nachhaltig geformt hat“, schrieb sein Verein. Osenbergs Name werde „für immer untrennbar mit den größten Erfolgen der Leverkusener ‚Leichtathletik‘ verbunden bleiben.“ dpa/sid

„Anspannung ist der Endgegner vom Schlaf“

Schlafen? Ist im Sport ein leistungsentscheidender Faktor, sagt der Facharzt Christoph Schöbel. Im Interview erklärt er, wie das Smartphone dabei helfen kann und warum die Smartwatch manches falsch einschätzt

Wie wichtig ist guter Schlaf für eine gute sportliche Performance?

Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen der Regeneration. Und das betrifft natürlich auch die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit. In der Tat könnten wir ohne Schlaf nicht überleben.

Das heißt konkret?

Schlaf ist nicht nur für körperliche Regeneration wichtig, sondern auch für das psychische Gleichgewicht, für die Stimmungslage, für Gedächtnisbildung. Das betrifft auch Bewegungsabläufe.



KÖRPER MIT GEIST

Fitness in allen Lebenslagen: Was wir tun und was wir lassen können.

Das, was man lernt, wird im Schlaf manifestiert. Und wenn ich zu kurz schlafe, geht das immer zulasten des Traumschlafs.

Kein Traum, kein Lerngewinn?

Ohne Schlaf kann ich Trainingsreize setzen, wie ich will. Die Trainingseffekte machen sich erst durch den Schlaf bemerkbar, weil Muskelwachstum und Gedächtniskonsolidierung im Schlaf passieren. Deswegen muss man klar sagen: Schlafen ist ein leistungsentscheidender Faktor.

Also gehört guter Schlaf zur Leistungs-optimierung, wie Ernährung, wie Ausrüstung. Kann ich trainieren, dass ich gut schlafe?

Schlaf kann man bis zu einem gewissen Grad trainieren – insbesondere, was die Rahmenbedingungen angeht. Allerdings: Je mehr ich Schlaf erzwingen möchte, umso weniger wird mir der Körper den Gefallen tun – denn Entspannung ist der Weg zum Schlaf. Anspannung nicht.

Was tun?

Man kann Grundvoraussetzungen setzen, um dem Schlaf genügend Raum und Zeit zu geben. Da ist Disziplin gar nicht unbedingt das Wichtige, sondern Regelmäßigkeit. Und dass man den Schlaf individuell anpasst, gerade im Spitzensport.

Gibt es unterschiedliche Schlaftypen?

Ja, es gibt nicht die eine Schlafzeit, die jeder von uns einhalten muss, damit er genauso leistungsfähig ist wie der andere, sondern individuell notwendige Schlafzeiten, um wirklich ausgeschlafen und fit zu sein. Die sind genetisch veranlagt. Wie unsere Regelmäßigkeit, sprich unser Schlafmuster. Man nennt das: Chronotyp. Sind Sie eher die frühe Lerche, die um 21 Uhr müde ins Bett fällt, aber früh um 5 Uhr schon Bäume ausreißen kann? Oder gehören Sie eher zu den späten Eulen?

Wie finde ich es raus?

Am besten in einem längeren Urlaub: ins Bett gehen, wenn man müde wird, und am nächsten Tag ohne Wecker aufwachen. Dabei gilt aber auch immer: Der Schlaf kann nur so gut sein wie der Tag und andersherum auch. Tagsüber ist es wichtig, sich möglichst im Tageslicht zu bewegen. Gerade Tageslicht am Morgen ist für die innere Uhr als Zeitgeber für das Wachsein wichtig. Eine gute Schlafumgebung und auch ein sinnvoller Umgang mit Licht am Abend sind ebenso wichtig – das betrifft auch unsere digitalen Endgeräte, die uns abends wach halten, auch wenn wir ins Bett gehen sollten.

Das Smartphone lasse ich dann mal lieber raus aus dem Bett?

Es kommt auch immer darauf an, was Sie damit konsumieren. Das Handy kann auch helfen, wenn es darum geht, in den Entspannungsmodus zu schalten, zum Beispiel, wenn Sie Entspannungsmusik hören. Aber klar ist auch: Blaues Licht unterdrückt die Melatonin-Produktion im Gehirn.

Sie haben gesagt, es sei wichtig, dass man Regelmäßigkeit reinbringt. Aber bei der Fußball-WM mussten die Spieler sehr viel reisen, waren an unterschiedlichen Spielorten, haben teilweise lange Flugphasen hinter sich, die Spielzeiten

variierten um bis zu acht Stunden. Wie soll man denn da eine Regelmäßigkeit reinkriegen?

In der Tat ist das schwierig. Deswegen geht es darum, es mitzubeachten. Eine innere Uhr ist nicht fix, sondern sie passt sich an die Gegebenheiten an. Wenn kurzfristige Wechsel gegeben sind, kann diese innere Uhr auch durcheinandergeraut werden. Wir alle haben einen kleinen Jetlag jede Woche, gerade am Wochenende, wenn wir länger schlafen und eben auch später ins Bett gehen als an den Arbeitstagen. Im Endeffekt geht es darum: Wie groß sind diese Unterschiede? Je mehr Zeitzeitzonen ich überfliege, umso mehr bringe ich dieses System aus dem Takt. Folgen können schlechter Schlaf, Müdigkeit oder verminderte Leistungsfähigkeit sein. Deswegen geht es auch darum, die verschobene innere Uhr möglichst schnell an die Ortszeit anzupassen.

Wie kann das gelingen?

Das gelingt zum Beispiel durch gezielten Lichteinsatz, weil Licht für die innere Uhr ein ganz wichtiger Taktgeber ist, um sich schneller an die lokalen Gegebenheiten anzupassen. Angepasste Trainingszeiten sind dann auch wichtig in dieser Phase. Aber auch individuell geplante Schlafphasen.

Wie problematisch sind andere äußere Umstände wie Hitze?

Die Hitze trägt natürlich nicht zu einem guten Schlaf bei. Hitze erschwert Regeneration und Schlaf.

Warum eigentlich?

Wenn wir einschlafen, muss die Körpertemperatur ein bisschen absinken. Das ist auch ein wichtiger Taktgeber für den Körper, damit man besser in den Schlaf kommt und auch im Schlaf bleibt. Wenn die Umgebung nachts zu warm ist, funktioniert dieser Prozess schlechter. Der Schlaf kann flacher werden, häufiger unterbrochen und weniger erholsam sein.

Wie hoch sollte die empfohlene Schlaftemperatur sein? Oder ist das auch so individuell unterschiedlich, dass es keine Zahl gibt?

Natürlich gibt es eine individuelle Wohlfühltemperatur. Um zu entspannen, müs-

sen Sie sich ja wohlfühlen. Die eine mag es muckelig warm und der andere eher ein bisschen kühler. Wenn Sie frieren, macht es keinen Sinn. Aber zum Einschlafen im Schlafzimmer sollte es schon unter 20 Grad sein.

Bei den Olympischen Winterspielen in Pyeongchang 2018 haben einige Sportler versucht, den Jetlag dadurch auszugleichen, dass sie gedanklich in ihrer gewohnten Zeitzone geblieben sind. Sie haben mit der Verdunkelung an den Fenstern gearbeitet. Macht so etwas Sinn, oder stresst man sich dann unnötig noch zusätzlich, weil man ja in zwei verschiedenen Zeitzeitzonen bleibt?

Auch da muss man individuell gucken. Wenn es mich mehr stresst, als dass es mir hilft, ist es wahrscheinlich der falsche Weg. Aber das kann natürlich die innere Uhr schon unterstützen. Allerdings können gut gemeinte Maßnahmen genauso ins Gegenteil umschlagen. Manche nehmen auch Melatonin ein. Melatonin ist unser Schlafhormon, das ausgeschüttet wird, wenn es dunkel wird. Wenn man es richtig getaktet einsetzt, kann es helfen. Falsch getaktet kann es die innere Uhr mehr durcheinanderbringen.

Kann bei Sportlern die Müdigkeit im Wettkampf dadurch übertrumpft werden, dass sie genug Adrenalin produzieren und es dann eigentlich auch egal ist, ob sie gut geschlafen haben?

Zur Person



Foto privat

Professor **Christoph Schöbel**, 45, ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie und Somnologie (DGSM). Er ist Leiter des Zentrums für Schlaf- und Telemedizin an der Ruhrlandklinik der Universitätsmedizin Essen.

Die Fragen stellte **Achim Dreis**.