

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** [2]: Sexuelle Übergriffe

**Artikel:** Von Frau zu Frau  
**Autor:** Lüthi Wäfler, Kathrin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991991>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Von Frau zu Frau

Gesundheit und Wohlbefinden sind im Sportunterricht ein zentrales Thema. Wir arbeiten daran im Sinne eines Lernziels, aber auch im übrigen Unterricht bemühe ich mich um ein «Wohlfühl-Klima». Ich denke, dies ist eine wichtige Voraussetzung, um sportliche Leistungen überhaupt realisieren zu können. Es liegt auch stets in meinem Bestreben, die Schülerinnen aus dem vorangegangenen Unterricht oder Ereignis abzuholen. Ich gehe auf ihre momentane Stimmung ein mit dem Ziel, mit ihnen in einem geregelten Unterricht eine lustvolle, körperliche Ausgelassenheit zu erleben.

Durch diese Offenheit habe ich auch die Möglichkeit, ganz spontan auf individuelle Besonderheiten von Schülerinnen einzugehen. So schaffen es auch zurückhaltende Mädchen, Hemmungen in Bezug auf ihren Körper zu reduzieren oder vermehrt den Umgang mit Mitschülerinnen zu pflegen. Um solche Prozesse auch didaktisch-methodisch zu unterstützen, pflege ich eine offene, gegenseitige Feedback-Kultur und bin auch bereit, mein Programm der herrschenden Stimmungslage anzupassen. Die Schülerinnen bringen mir sehr viel Vertrauen entgegen, was mir die Chance gibt, ihnen auch individuelle Beratung zur Verfügung zu stellen. So kann ich zum Beispiel bei Gewichtsproblemen gezielte Ernährungs- und Sportprogramme vermitteln. Auch bei persönlichen Fragen zu intimeren Themen von Frau zu Frau kann ich oft Aufklärung leisten.

Es gibt natürlich Probleme, welche meine Kompetenzen als Beraterin übersteigen, wie zum Beispiel ernste Essstörungen, die in der heutigen Zeit immer häufiger vorkommen. In solchen Fällen vermittele ich die Betroffenen an zuständige Fachstellen. Diese Abgrenzung ist auch für meine eigene Psychohygiene sehr wichtig.

Meiner Meinung nach wäre es wünschenswert, dass Jugendliche im Sportunterricht eine gleichgeschlechtliche Bezugsperson haben. Diese verfügt über mehr Sensibilität gegenüber geschlechterspezifischen Themen und kann bei Bedarf besser Unterstützung bieten.

### Kathrin Lüthi Wäfler

unterrichtet seit 15 Jahren Turnen in Mädchenklassen.  
Kontakt: waelue@pop.agri.ch

## Weichen Sie Ihrer Verantwortung nicht aus!

- Nehmen Sie Ihre Wahrnehmungen und Gefühle ernst.
- Suchen Sie das Gespräch mit den betroffenen Sportlerinnen und Sportlern.
- Halten Sie Aussagen, Beobachtungen, Bemerkungen der Betroffenen fest und datieren Sie diese.
- Führen Sie kein Gespräch mit der verdächtigten Person.
- Ziehen Sie die Unterstützung einer Fachstelle bei (siehe S.22-23).