

## Psychischer, emotionaler und sexueller Missbrauch

### „ESSSTÖRUNGEN, STRAFTRAINING, SCHMERZMITTEL, DROHUNGEN UND DEMÜTIGUNGEN WAREN AN DER TAGESORDNUNG“ – DIE ERFOLGSFORMEL DES DEUTSCHEN TURNSPORTS? GEHT ES AUCH ANDERS?



Foto: KI-

Zahlreiche Stimmen mutiger Turnerinnen, die Opfer von Missbrauch wurden, lassen hinter die trügerische Fassade des Turnsports blicken. Auch Meike Heymeier weiß genau, wovon sie spricht. Als Kind war sie Teil des Bundeskaders im Kunstturnzentrum Düsseldorf, ehe sie den Spitzensport erschöpft, verletzt und enttäuscht hinter sich ließ. Sie und ihre Trainerkollegin Tina Voss sprechen mit uns über ihre persönlichen Erfahrungen, gewähren einen exklusiven Einblick in ihre eigene Trainingsphilosophie als Trainerinnen und zeigen, dass Leistungsförderung auch ohne Demütigung und Angst möglich ist.

Von Emily Blencke, Yannik Graff und Jessica Siegel | 17.06.2025

Heymeiers Geschichte steht exemplarisch für viele Turnerinnen ihrer Generation – und sie ist aktueller denn je. Seit Ende vergangenen Jahres sorgen neue Vorwürfe über physischen und emotionalen Missbrauch für Unruhe im deutschen Turnsport. Nachdem sich bereits 2020 mehrere aktive und ehemalige Turnerinnen, darunter die Geschwister Pauline und Helene Schäfer-Betz und die Zwillingsschwester Ruby und Naomi Van Dijk, gegen psychische und physische Übergriffe durch Trainer am Stützpunkt in Chemnitz ausgesprochen hatten, stehen nun auch der Bundesstützpunkt Stuttgart und das Kunstturnforum Mannheim in der Kritik.

Die zahlreichen Missbrauchsskandale setzen nationale sowie internationale Turnverbände zunehmend unter Druck. Sie müssen die Missstände konsequent aufklären und die Strukturen im Turnsystem grundlegend verändern. Wie sehr das System über Jahre hinweg versagt hat, wird in Chemnitz deutlich – dort berichten Turnerinnen von Angst, enormen Druck und gravierenden gesundheitlichen Folgen.

Bereits in jungen Jahren, Pauline mit 15 und Helene mit 12, wechselten die Schäfer-Betz-Schwester an den Olympiastützpunkt – einen Ort, der sich unter Trainerin Gabriele Frehse zu einem Schauplatz psychischen und seelischen Drucks entwickelte. Abwertende Kommentare über das Körperbild und Gewicht zerstörten das Selbstwertgefühl der Turnerinnen nachhaltig. Verletzungsbedingte Leistungseinbußen und daraus resultierende Sport- und Regenerationspausen stießen bei Trainerin Frehse auf Unverständnis. Vielmehr wurde seitens der Trainerin und Ärzte der übermäßige Konsum verschreibungspflichtiger Schmerzmittel wie Tilidin begünstigt und verharmlost – ohne ausreichende Aufklärung über mögliche fatale Nebenwirkungen oder Rücksprache mit den Eltern. Der Tenor in der Turnhalle zeichnete sich durch eine negative Fehlerkultur und massive Kritik aus.

---

*»In der Frauenturnhalle erfuhren wir eine taktische Erziehung, die darauf ausgelegt war, Athleten zu entmündigen und zu unterdrücken. Erniedrigungen, Kontrollverhalten, Manipulation, Psychoterror und Bodyshaming, all das stand auf der Tagesordnung. Übergriffe wurden als normal empfunden, da man es nicht anders kannte und für den Erfolg bereit war Opfer zu bringen. «*

– Pauline Schäfer-Betz | Instagram-Beitrag vom 27. November 2020

---

Der Versuch der Schäfer-Betz-Schwester, die problematischen Zustände im Jahr 2018 intern anzusprechen, stieß bei den Verantwortlichen, deren Namen nicht öffentlich bekannt sind, auf taube Ohren. Erst nachdem mit ihnen über 14 Turnerinnen die Missstände im November 2020 öffentlich bekanntgegeben haben, wurde Frehse als Cheftrainerin suspendiert und wurden Ermittlungen gegen Frehse eingeleitet, die jedoch im Februar 2023 eingestellt wurden. Die Staatsanwaltschaft sah keinen hinreichenden Beweis für strafbares Verhalten, verwies auf im Spitzensport übliche seelische Belastungen und betonte mit Blick auf die Schmerzmittelvergabe durch Frehse eine Mitverantwortung der Athletinnen – etwa im Fall von Helene Schäfer-Betz, der vorgehalten wurde, sie hätte sich durch das Lesen des Beipackzettels selbst über die Risiken des Tilidinkonsums aufklären müssen. Dass Trainerin Frehse trotz der Vorwürfe aus Chemnitz im Juli 2023 als Cheftrainerin des österreichischen Frauenteam verpflichtet wurde, sorgt in der Turnszene für Unverständnis.

Doch Chemnitz ist kein Einzelfall: Auch an den Bundesstützpunkten Stuttgart und Mannheim gibt es eine lange Liste von Missbrauchsvorwürfen – und immer wieder fällt der Name Claudia Schunk. Schunk leitete von 2006 bis 2017 den Stützpunkt Mannheim, ehe sie im

April 2017 das Amt der Nachwuchsbundestrainerin beim Deutschen Turner-Bund (DTB) übernahm.

Die ehemalige Kunstturnerin Tabea Alt (25) enthüllte im Dezember 2024 schwerwiegende Missstände am Bundesstützpunkt Stuttgart. „Wir wurden dazu erzogen, Schmerzen zu ignorieren, unsere eigenen Grenzen zu übergehen und zu glauben, dass unser Wert allein von unserer Leistung abhängt. In all diesen Jahren hat man meine Gesundheit ganz gezielt und bewusst aufs Spiel gesetzt, in dem man ärztliche Vorgaben missachtete und mich selbst mit (mehreren) Knochenfrakturen turnen ließ und in den Wettkampf schickte“, schreibt Alt in einem Instagram-Post.

---

*»Es ist kein Einzelfall: Essstörungen, Strafraining, Schmerzmittel, Drohungen und Demütigungen waren an der Tagesordnung.«*

– Tabea Alt | Instagram-Beitrag vom 28. Dezember 2024

---

Alt verfasste bereits 2021 einen Brief an ihre Heimtrainer, die damalige Bundestrainerin Ulla Koch und den DTB-Präsidenten Alfons Hölzl in der Hoffnung, die Missstände intern zu klären und abzustellen. Erst nach dem öffentlichen Aufschrei folgten die Konsequenzen: zwei Trainer wurden vom Schwäbischen Turnerbund (STB) freigestellt. Nachwuchsbundestrainerin Schunk übernahm daraufhin Trainingseinheiten am Stützpunkt Stuttgart. Doch nicht alle sind glücklich über die Freistellung der Trainer: Helen Kevric, das 17-jährige Turntalent vom MTV Stuttgart, betont: „Es muss einfach klargestellt werden, dass ich nicht dieses Missbrauchsoffer bin. Ich finde es einfach unfair, weil ich meine Trainer behalten wollte. Ich hatte immer ein gutes Verhältnis mit denen.“

Trotz dieser gegenteiligen Sichtweise von Kevric war der öffentliche Aufschrei aus Stuttgart der Auslöser für eine weitere Erschütterung: Der Bundesstützpunkt Mannheim rückte in den Blickwinkel – der Stützpunkt, den Schunk über ein Jahrzehnt lang geleitet hatte. Die ehemaligen Turnerinnen Zoé Meißner und Naomi Schachner warfen Schunk autoritäre und harsche Trainingsmethoden, verbale Beleidigungen und eine Ignoranz gegenüber Verletzungen vor. Angesichts der neuen Anschuldigungen entschied der DTB im März 2025 Schunk vom Trainings-, Lehrgangs- und Wettkampfbetrieb freizustellen.

Während der DTB langsam auf die Vorwürfe reagiert und erste Maßnahmen ergreift, blicken andere Turnerinnen längst kritisch zurück und ziehen persönliche Konsequenzen. Wir haben

eine ehemalige Kunstturnerin getroffen und mit ihr über ihre Erfahrungen im Turnleistungszentrum gesprochen und darüber welche Konsequenzen sie heute daraus zieht.

Meike Heymeier war im Alter vom 9 bis 12 Jahren im Nachwuchskader im Kunstturnzentrum (KTZ) Düsseldorf aktiv, nachdem sie zuvor schon drei Jahre lang in einem kleineren Turnverein in Wuppertal geturnt hatte, dann aber wegen fehlender Fortschritte ins KTZ wechselte. Dort trainierte sie dreimal in der Woche mehrere Stunden lang und nahm zusätzlich regelmäßig an Trainingscamps in einem anderen Olympiastützpunkt in der Nähe teil. Heute trainiert die 36-jährige studierte Grundschullehrerin selbst noch 1x in der Woche aktiv in einem Turnverein in Glinde in der Nähe von Hamburg und leitet dort außerdem mehrere Kinderturngruppen als Trainerin.

Im Alter von 13 Jahren verließ Heymeier schweren Herzens den Spitzensport, da ihr die Belastung und Erwartungen an sie mit der Zeit zu groß geworden waren: „Es war echt `n Druck. Aber ich hatte Bauchschmerzen bekommen. Ich hatte Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und das täglich. Und kein Arzt konnte sich erklären, warum, wie, weshalb“. Nach langem Überlegen mit ihrer Mutter entschied sie sich letztendlich gegen den Spitzensport und damit für ihre Gesundheit. Obwohl die Entscheidung rückwirkend die einzig richtige gewesen sei, habe sie diese dennoch ihr Leben lang bereut, sagt sie. „Aber ich wäre daran kaputt gegangen, physisch wie auch psychisch.“

*„Das gehörte dazu“*

Trotz des hohen Drucks hatte Heymeier laut eigener Aussage mit ihren drei Trainern im KTZ Düsseldorf echtes Glück: „Die waren großartig“, betont sie im Laufe des Interviews immer wieder. Dennoch gehörten auch bei ihr ein harter Umgangston und gewisse Leistungserwartungen zur Tagesordnung: „Also so ein teilweise schroffer Umgangston und so ein Druck, so ein ‚das musst du machen‘ gehört halt dazu, finde ich, gehört immer noch dazu, weil sonst kannst du keine Leistung erwarten.“ Emotionaler Missbrauch sei das für sie noch nicht, sondern eher ein Ausdruck von Disziplin, der für die Turnerin und ihre Leistung wichtig sei. Sie nennt als Beispiel eine Turnerin, die vom Balken gefallen war und von ihrem Trainer trotz Tränen und schmerzverzerrtem Gesicht direkt wieder auf das Gerät geschickt wurde, um das missglückte Element zu wiederholen und die Angst davor zu überwinden.

Doch die Grenze zu tatsächlichem Missbrauch auf emotionaler Ebene ist offenbar fließend. Heymeier ist der Überzeugung, es hänge immer auch von der Turnerin und ihrer

Persönlichkeit ab, wie sie bestimmte Situationen wahrnehme und wie sehr sie sich die Worte der Trainer zu Herzen nehme. Sie selbst habe immer die Unterstützung ihrer Mutter gehabt, die ihr geraten habe „den blöden [Trainer] links liegen“ zu lassen. Die Unterstützung durch das Elternhaus spiele bei der persönlichen Wahrnehmung von emotionalem Missbrauch eine erhebliche Rolle.

Doch dass es auch ganz anders sein kann, musste Heymeier dennoch feststellen. Regelmäßig sei sie mit ihrer Gruppe ins Trainingslager in einen Turnstützpunkt gefahren, den sie zum Schutz der Personen nicht namentlich nennen möchte, und habe dort Dinge erlebt, die heute definitiv unter den Begriff des körperlichen und auch emotionalen Missbrauchs fallen würden.

Sie erzählt uns von einem Erlebnis, das sie als 10-jährige dort mitbekommen hat und das ihr offensichtlich sehr stark in Erinnerung geblieben ist:

„Und da war eine Turnerin vor mir, die war 14 oder 15, die hatte wohl zu viel auf der Waage. Und dann hat der Trainer mit ihr geschimpft und hat gesagt ‚Kannst ja gleich wieder auf Toilette gehen‘. Das habe ich nicht verstanden. Und dann war ich auf Toilette. Da waren mehrere Mädchen auf Toilette. Dann habe ich gefragt ‚Was macht ihr denn hier?‘ ‚Ja, uns übergeben‘!“

Was das mit einem kleinen 10-jährigen Mädchen macht, das bis zu diesem Zeitpunkt keinerlei Probleme mit ihrem Körperbild hatte, kann man sich leicht vorstellen. Vielleicht brach in diesem Moment in ihrem Kopf ein wenig die bis dahin noch recht heile Welt der jungen Turnerin zusammen. Sie erzählt, dass keine dieser Turnerinnen objektiv zu schwer war: „Wir waren alle dünn, der Reihe nach“. Und trotzdem wurden sie regelmäßig gewogen und mit einem speziellen Gerät die Hautfaltendicke gemessen.

---

*»Du bist halt so auf den Körper fixiert, dein ganzes Leben lang. Dir wird immer eingebläut, du musst dünn sein, du musst schlank sein, nur dann sieht es schön aus, nur dann kannst du Leistung bringen. «*

– Meike Heymeier

---

Doch nicht nur durch Trainer musste Heymeier Missbrauch miterleben. Sie erzählt uns von einer Physiotherapiestunde, in der sie behandelt wurde. Dabei hatte sie solche Schmerzen, dass sie geweint und geschrien habe und die Therapeutin habe dennoch nicht aufgehört.

*„Die wollten, dass man Respekt und teilweise Angst vor den Trainern hat“*

Machtmissbrauch in der Turnhalle sei immer schon ein Problem gewesen. Und das nicht nur im Spitzensport. Neben Heymeier haben wir auch noch ihre Trainerkollegin Tina Voss zu diesem Thema befragt.

Die 52-jährige Tina Voss war bis zu ihrem 18. Lebensjahr selbst als Turnerin in einem kleinen Verein in der Nähe von Hamburg aktiv. Heute trainiert sie mehrere Mädchengruppen im Alter von 6 bis 14 Jahren auf breitensportlichem Niveau im TSV Glinde in der Nähe von Hamburg.

„Es gab keine Diskussionen, keine Widerrede. Beim Training durften wir uns nicht unterhalten“, berichtet die 52-jährige. „Es war ein sehr kontrolliertes Umfeld und Tränen während des Trainings waren keine Seltenheit – vor allem, wenn es weh tat.

Dehnungseinheiten wurden erst beendet, wenn Tränen flossen“, erzählt sie weiter von ihren traumatischen Erfahrungen. Doch damals sei ihr das nicht so bewusst gewesen. „Man hat es irgendwie so akzeptiert, weil es dazu gehörte“. Auch Heymeier bestätigt diese Erfahrungen: Die Mädchen werden meist in einem sehr jungen Alter in die Turnstützpunkte gesteckt und „die wachsen dort auf und denken, das gehört sich so und das ist so normal und das ist okay so“.

Heymeier spricht ein weiteres Problem an: Die Eltern würden in der Regel kategorisch aus dem Alltag in der Turnhalle ausgeschlossen. „Du sollst ja beim Training eigentlich gar nicht zugucken“. Sie hält dies auch „für ein Unding“. Dadurch bekommen die Trainer noch mehr Macht, wodurch die Turnhalle fast zu einem Ort ohne Rechenschaft wurde.

Heymeier und Voss versuchen es besser zu machen als ihre Trainer damals. Heymeier erklärt „die Eltern haben sich rauszuhalten, aber die dürfen auch zugucken“. Sie selbst ist Mutter von zwei Kindern und stellt unmissverständlich klar: „Ich würd‘ mein Kind niemals irgendwo hingeben, wo ich nicht weiß, wie das Training läuft“. Sie richtet damit einen indirekten Appell an alle Eltern, deren Kinder früh mit dem Turnen beginnen wollen.

*„Ich glaube, da hat sich schon ganz viel getan“*

Doch in den letzten Jahren habe sich laut Heymeier schon einiges im Turnen getan. Die Ästhetik habe sich vom Idealbild des kleinen dünnen Mädchens zur jungen, muskulären Frau verändert. Die amerikanischen Turnerinnen seien dafür das beste Beispiel. „Da ist überall

mehr drauf, natürlich auch mehr Muskelmasse, so sah früher noch nicht mal ansatzweise jemand auf der Matte aus“.

Das veränderte Aussehen hänge auch mit einer Veränderung im „Code de Pointage“, dem internationalen Regelwerk des Turnens, zusammen. Während früher viel mehr Fokus auf ästhetische Bewegungen gelegt wurde, springe inzwischen jede Turnerin mindestens einen Doppelsalto in ihrer Bodenübung, um überhaupt annähernd gute Punkte zu erhalten. „Ästhetik ist immer noch da, aber der Wechsel zu Kraft ...“ – Heymeier beendet ihren Satz nicht, sondern lässt ihn für sich sprechen: Die Anforderungen seien heute deutlich körperbetonter/physischer – oft auf Kosten der Eleganz.

*„Wir brauchen Prävention und Aufklärung“*

Heymeier und Voss sind jedoch überzeugt, dass immernoch ganz viel geschehen müsse, damit solche Missbrauchsfälle, wie wir sie am Anfang aufgeführt haben, langfristig eingedämmt werden können. Voss hat ganz klare Vorstellungen:

„Es bräuchte strukturelle Veränderungen wie z.B. unabhängige Beschwerdestellen, Schulungen für Trainer:innen, klare Trennung von Medizin und Sport, echte Mitspracherechte für Athletinnen und vor allem muss die Gesundheit und der Respekt in den Mittelpunkt gestellt werden.“

Aber kann Missbrauch in der Halle überhaupt verhindert werden? Heymeier hat darauf eine deutliche Antwort parat: „Das kann man nie. Egal in welchem Bereich man ist, glaube ich. Aber es steht und fällt mit dem Vertrauen.“ Sie selbst versucht bei ihren Mädels eine persönliche Bindung aufzubauen und sich auf die Ebene der Turnerinnen zu begeben. Das bedeute, dass sie auch selbst Persönliches von sich preisgibt, dass sie zum Beispiel vom Streit mit ihrem Mann erzählt. „Und dann erzählen die total viel, erzählen von ihrem Crush oder sowas“. Heymeier sagt, sie „habe einen Draht zu denen und kriege das auch widergespiegelt“, wenn die Kinder dann auch mit trainingsfremden Sorgen und Erzählungen einfach zu ihr kommen.

---

*»Wenn du keine Angst haben musst, deinen Mund aufzumachen, wenn du keine Angst hast zu sagen ‚Stopp bis hierhin und nicht weiter‘. Dann könnte glaube ich, einiges verhindert werden.«*

– Meike Heymeier

---

Generell sei Kommunikation im Training bei der 36-jährigen essenziell. Bevor sie Hilfestellung gibt, erkläre sie, wo und wie sie ihre Turnerin gleich anfassen wird und frage, ob das in Ordnung ist. Außerdem bringe sie ihren Schützlingen bei, richtig mit Angst umzugehen und stelle sich auf grundsätzlich auf ihre Seite: „Du musst nichts tun, wenn du Angst hast. Angst ist ein gutes Zeichen. Angst schützt dich davor, richtig verletzt zu werden“. Gemeinsam werde dann daran gearbeitet, die Angst ab- und das Vertrauen in das Element und die Hilfestellung der Trainerin aufzubauen.

*„Leistung zählt, aber nie auf Kosten des Wohlbefindens“*

Für ihre Kollegin Voss ist es ebenfalls unverhandelbar, dass sich die Turnerinnen in der Halle wohlfühlen. Sie höre den Kindern zu, binde die Eltern aktiv ein und stelle sicher, dass die Leistungserwartungen das Wohlbefinden der Mädchen nicht einschränken.

Neben Zuhören und Vertrauen gehört für die Trainerinnen auch die Beobachtung der Mädchen während des Trainings dazu: „Wie sind sie untereinander und wie verhalten sie sich mir gegenüber? Ist da alles okay?“ – Fragen die Heymeier sich regelmäßig selbst stellt. Voss ergänzt, dass auch die Eltern wachsam sein und mit ihren Kindern über das Training sprechen sollten, um bei Problemen frühzeitig eingreifen zu können.

Obwohl bereits viel erreicht wurde und unsere beiden interviewten Trainerinnen in ihrem Verein alles dafür tun, um ein sicheres und unterstützendes Umfeld für ihre Turnerinnen zu schaffen und damit ein vorbildliches Beispiel abgeben, wie es laufen könnte, bleibt noch viel Raum für Verbesserungen. Und gerade im Spitzensport braucht es vor allem eins – Aufklärung für Athletinnen und Trainer:innen sowie echte und wirkungsvolle Präventionsmaßnahmen, um Missbrauch (sei es körperlich oder emotional) in der Turnhalle generell und besonders in den großen Stützpunkten langfristig bekämpfen zu können.

Um es noch einmal mit den Worten von Tina Voss zu sagen: „Nur wer sich wohlfühlt, turnt mit Freude“. Denn Freude sei bekanntlich der wesentliche Antrieb, um den Spaß am Sport zu bewahren und langfristig dabei zu bleiben.