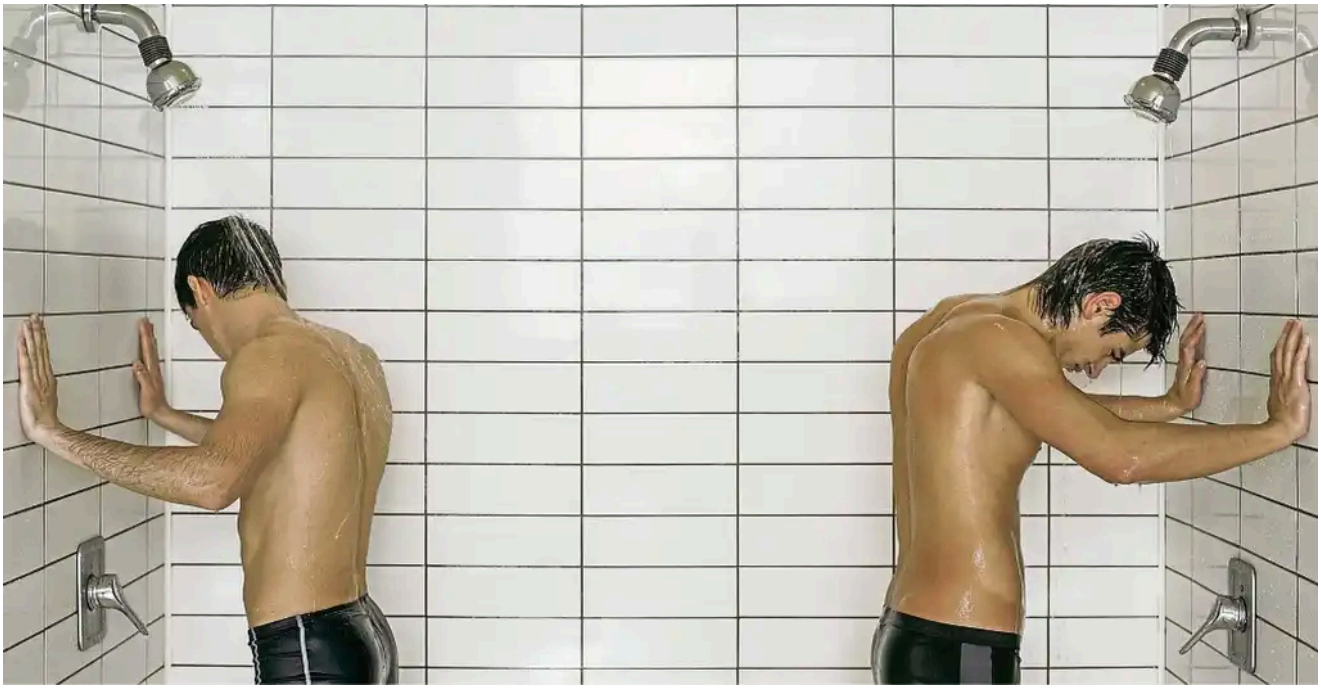
Lieber in Boxershorts unter die Dusche

Nicht mehr nackt im Waschraum? Gespräche mit jungen Sportlern deuten auf einen Sinneswandel hin



Gemeinschaftliches Duschen nach dem Sport: Für manche ist das sehr unangenehm.I...

Charlotte Bruch und Inga Hofmann

Berlin Ein wenig schockiert klingt Barbara Schöneberger, als sie das hört: Fußballer duschen gar nicht nackt, sondern tragen dabei Boxershorts? Das schildert nämlich der ehemalige Nationalspieler Christoph Kramer in Schönebergers Podcast „Mit den Waffeln einer Frau“.

Auf die Frage „Duscht ihr eigentlich wirklich alle zusammen?“ antwortet der Weltmeister von 2014: „Ja. Trotzdem hat sich viel geändert, um mal aus dem Nähkästchen zu plaudern. Früher haben wir alle nackt geduscht. Und jetzt, würde ich sagen, duschen 80 Prozent mit Boxershorts.“

Schöneberger verwundert das, und auch bei Kramer stößt die Veränderung auf Unverständnis. Er selbst sieht darin „eine Generationssache“. Aber stimmt das? Gespräche mit jungen Sportlern aus dem Amateurbereich legen nahe, dass es vielerorts nicht unüblich ist, in Unterwäsche oder Badekleidung zu duschen. Zugleich wird deutlich, dass das Thema für viele Befragte mit Scham verbunden ist. Die Befragten wollen daher anonym bleiben und nicht wörtlich zitiert werden.

Im Frauenfußball berichten jüngere Spielerinnen immer wieder, dass in ihren

Teams nach Trainingseinheiten oder Spielen kaum jemand vor Ort nackt duscht. Das sei im Vergleich zur Situation vor 10 bis 15 Jahren ganz normal.

Privatsphäre, Scham, Vergleiche

Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von Scham und dem Wunsch nach Privatsphäre bis zu Vergleichen, die durch idealisierte Körperbilder in den sozialen Medien befeuert werden. Auch auf Leistungsebene sind die üblichen Körperfettmessungen, die Leistungsdiagnostik und Gewichtskontrollen ein Treiber dieser Vergleiche, allerdings nicht zwingend mehr als im Amateurbereich. Immer wieder wird angeführt, selbst entscheiden zu wollen, inwiefern man den Intimbereich zeigen möchte.

Auch das ist bei Männern – vorwiegend bei jungen – nicht anders. Dort spielen ähnliche Beweggründe eine Rolle, teilweise sind sie auch religiöser Natur. In vielen islamischen Rechtsauffassungen gilt der Bereich zwischen Bauchnabel und Knie als zu bedeckende Körperpartie. Wie das beim Duschen gehandhabt wird, ist jedoch individuell unterschiedlich und hängt auch von der Auslegung der Religion und der Situation ab.

Mitunter dient die Entscheidung, in Boxershorts oder Badehose zu duschen, auch dem Zugehörigkeitsgefühl. Da der Großteil der Mannschaft nicht nackt duscht, möchte man nicht einer der wenigen sein, die es doch tun. In anderen Sportarten wie dem Schwimmen in Berlin duschen männliche Jugendliche Schilderungen zufolge nur selten nackt.

Sportpsychologin sieht positive Entwicklung

Die Sportpsychologin Marion Sulprizio überraschen diese Berichte nicht. Zu ihrer Zeit als Sportlerin sei es zwar üblich gewesen, nackt zu duschen, doch als Trainerin betreute sie einige Mädchenteams, die ebenfalls in Badekleidung duschten, berichtet sie.

Aus psychologischer Sicht sei das nachvollziehbar, sagt Sulprizio. „Gerade in der Pubertät haben viele das Bedürfnis, ihren Körper zu verstecken oder sich mit anderen zu vergleichen."

Im Sport würden körperliche Unterschiede besonders deutlich: „Welche Statur man hat, ob man eher dick oder dünn ist, ob man schnell und stark schwitzt oder ob man ungelenkig und unsportlich ist." Die Umkleide sei deshalb vor allem für minderjährige Sportler ein sensibler und risikobehafteter Raum, insbesondere mit Blick auf Mobbing, verletzende Bemerkungen oder andere Grenzüberschreitungen, sagt Sulprizio.

Darin, dass Jugendliche heute immer häufiger Kleidung beim Duschen tragen,

sieht Sulprizio keine negative Entwicklung. Ganz im Gegenteil: Dass die Zahl der Personen, die nicht nackt duschen wollen, zunimmt, sei womöglich auch ein Zeichen dafür, dass immer mehr ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen und nicht einfach tun, was etwa von Trainern angeordnet wird.
„Es ist etwas Gutes, wenn Kinder und Jugendliche nichts tun, womit sie sich unwohl fühlen. Wenn sie äußern, dass sie sich unwohl fühlen und etwas nicht möchten, erfordert das zunächst einmal Mut. Das zeugt von Stärke und nicht zwingend von Scham“, sagt die Sportpsychologin.
Für Sulprizio zeigt das auch, dass sich die Kultur in vielen Vereinen positiv verändert hat. Früher hieß es schnell: „Zack, jetzt zieht euch aus und geht duschen.“ Der Druck, auf die Anweisungen von Trainern zu hören, sei größer gewesen. Teilweise sei es sogar üblich gewesen, dass Trainer mit ihren Mannschaften duschten. „Das hat sich verändert: Dank Initiativen wie Safe Sport ist das mittlerweile ein No-Go.“ Das Wohlbefinden der Sportler stehe mehr im Vordergrund.

Regeln müssen besprochen werden

Doch wie schafft man einen Raum, in dem Sportler das eigene Wohlbefinden priorisieren und ihre Grenzen kommunizieren? „Es kann helfen, gemeinsam mit Mannschaften oder Schulklassen eine entsprechende Kultur zu entwickeln – also die Betroffenen selbst zu fragen: Wie wollt ihr das handhaben?“, sagt Sulprizio. „Man sollte akzeptieren, wenn sich ein Team dafür entscheidet, beim Duschen Badekleidung zu tragen.“ Wichtig sei außerdem, zu verhindern, dass Unbefugte plötzlich in der Umkleide auftauchten.
Schwierig wird es meist dann, wenn es unterschiedliche Regelungen gibt und manche Badekleidung oder Unterwäsche tragen, andere hingegen nicht.
Wobei auch das laut Schilderungen von Sportlern nicht unbedingt so sein muss. In einigen Fällen ist es in Umkleidekabinen kaum ein Thema, wer nackt duscht und wer nicht. Vielmehr scheint akzeptiert zu werden, dass besonders junge Sportler damit einfach eine persönliche Grenze ziehen wollen.
Dieser Text erschien zuerst beim „Tagesspiegel“.