

Die neue Scham der Jugend: Eine Studie belegt zunehmende Probleme in Sportgarderoben

Unter Jugendlichen macht sich vermehrt Scham breit. Das zeigt sich unter anderem in den Umkleidekabinen, die zunehmend zu Problemzonen werden. Nun liegen erstmals Zahlen vor.

René Donzé

14.06.2025, 21.45 Uhr  5 min



Manche Jugendliche getrauen sich nicht einmal mehr, ihre Füsse zu zeigen.

Kira-Yan / Getty

Am Anfang fiel es den Lehrpersonen in einem Winterthurer Sekundarschulhaus kaum auf: Immer mehr Mädchen erschienen in Trainerhosen zum Unterricht – nicht nur am Morgen, sondern auch nach der Turnstunde. Umziehen? Duschen? Fehlanzeige. Der Grund dafür ist beunruhigend: «Zwei Schülerinnen sollen eine Kollegin heimlich beim Umziehen fotografiert haben», erzählt der Lehrer Kaspar

Vogel. «Seither befürchten andere, dass ihnen das ebenfalls passiert.» Der Vorfall kam ans Licht, weil sich einige Mädchen einer Lehrerin anvertrautem.

Die Schule ist mit dem Problem nicht allein. «Es kommt immer wieder vor, dass Schülerinnen oder Schüler in einer Umkleide Aufnahmen mit dem Handy machen», sagt Thomas Minder, Präsident des Schweizer Schulleiterverbands. «Das Problem muss man ernst nehmen.» Er selbst erlebte einen Fall, bei dem ein Kind von anderen geplagt und dabei gefilmt wurde. «Zum Glück konnten wir intervenieren, bevor der Film weiterverbreitet wurde», sagt Minder. Erschreckend: Der Vorfall betraf Sechstklässler – also Primarschüler.

Fast in allen Garderoben sind Handys erlaubt

Solche Ereignisse sind die sichtbare Spitze eines grösseren Problems. In Umkleidekabinen wird ausgelacht, gemobbt, gefilmt. Wie verbreitet diese Grenzverletzungen sind, zeigt eine neue Umfrage, deren Ergebnisse der «NZZ am Sonntag» vorliegen. Befragt wurden 458 Sportlehrpersonen. 39 Prozent berichten, sie hätten «manchmal bis immer» Probleme im Umgang mit Streitigkeiten in den Garderoben, 29 Prozent mit Mobbing. Brisant auch: Laut der Umfrage dürfen die Kinder in knapp drei Vierteln der Schulen ihre Handys mit in die Umkleideräume nehmen. Die Umfrage hat Sportwissenschaftler Gregory Quin von der Universität Lausanne im Auftrag des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule (SVSS) durchgeführt.

Das Thema beschäftigt die Turnlehrerinnen und -lehrer offenbar stark. «Es gibt immer mehr Probleme in den Garderoben», sagt Jonathan Badan, Co-Präsident des SVSS.

Dort trifft die Angst, gefilmt zu werden, auf eine wachsende Unsicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper. «Die Schamgefühle haben zugenommen», sagt Badan, der als Sportlehrer fünf Sekundarklassen unterrichtet. Das bestätigt die Umfrage. 69 Prozent der Lehrpersonen sagen, ihre Schülerinnen und Schüler würden sich beim Duschen schämen, beim Umziehen sind es 35 Prozent. Etwa 60 Prozent duschen selten oder nie nach dem Unterricht, nur 6 Prozent tun es immer.

Wie tief die Körperscham reicht, weiss auch Kaspar Vogel. Auf einem Ausflug sollte seine Klasse einen Barfussweg begehen. «Doch einige Schülerinnen weigerten sich, die Schuhe auszuziehen, weil sie ihre Füsse nicht schön genug hergerichtet hatten.» Aus dem Juniorenfussball sind ihm ähnliche Beobachtungen bekannt: «Nach einem Fussballmatch gehen die Kinder heute oft in den verschwitzten Kleidern nach Hause – duschen oder sich umziehen will kaum jemand mehr.» Andere Lehrpersonen berichten, dass sich Jugendliche in WC-Kabinen umziehen. Und um das Duschgebot zu umgehen, machen einige sich nur kurz die Haare nass. Zum Teil liessen Kinder beim Schwimmunterricht die Unterhosen unter den Badehosen an – aus Angst, sich beim Umziehen nackt zu zeigen.

Duschen nur in Unterwäsche

Claudia Mollet kennt solche Schamreaktionen aus ihrer Arbeit. Sie war 25 Jahre Primarlehrerin, heute ist sie Sexualpädagogin. «Ich habe schon mehrmals von Jugendlichen gehört: Wenn ich in der Schule duschen muss,

dann mache ich das nur in der Unterwäsche.» Belastbare Studien zur Ursache fehlen, doch für Mollet ist klar: Die sozialen Netzwerke spielen eine zentrale Rolle. «Auf allen Kanälen wird den Kindern und Jugendlichen ein Schönheitsideal vermittelt, das realitätsfremd ist.»

In der Garderobe werde genau beobachtet und verglichen: Wer rasiert sich die Beine? Wer hat mehr Muskeln, Brüste, Intimbehaarung? «Die Angst vor dem Vergleich ist gestiegen», sagt Mollet. Durch die sozialen Netzwerke wachsen die Ansprüche – an sich selbst und an andere. Gleichzeitig sinke die Bereitschaft, eine gewisse Scham einfach auszuhalten. «Es lohnt sich, einen Umgang mit der Scham zu lernen.» Hinzu kommt die Angst vor öffentlicher Bloßstellung. «Die Jugendlichen wissen, dass es bis zur nächsten Handykamera nie weit ist», sagt Mollet. «Es ist etwas anderes, ob man von zehn Augenpaaren gesehen wird oder von potenziell Tausenden online.»

Neben dem Einfluss sozialer Netzwerke dürften auch andere Faktoren eine Rolle spielen: Die psychische Gesundheit vieler Jugendlicher hat sich seit der Pandemie spürbar verschlechtert, sie leiden vermehrt unter Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Problemen. Zudem nehmen in der Schweiz aufgrund der Zuwanderung kulturelle und religiöse Prägungen zu, welche die körperliche Intimität stärker tabuisieren. Und nicht zuletzt thematisieren vermehrt Jugendliche, dass sie sich einem anderen als ihrem biologischen Geschlecht zugehörig fühlen, wie verschiedene Lehrer dieser Zeitung berichten – was das Verhältnis zum eigenen Körper zusätzlich verkomplizieren kann.

Diese Entwicklungen wirken sich im ganzen Schulbetrieb aus. Doch in den Umkleidekabinen sind sie besonders stark zu spüren, weil man sich entkleiden muss. Und weil dort niemand kontrollieren kann. Schliesslich dürfen die Lehrpersonen nicht einfach so hereinplatzen. Auch das zeigt die SVSS-Umfrage: 43 Prozent der Befragten sagen, sie hätten nicht genügend Möglichkeiten, um für Sicherheit in den Garderoben zu sorgen. 31 Prozent fällt es schwer, auf Konflikte angemessen zu reagieren.

Mehr Einzelkabinen bauen?

Was also tun? «Die Infrastruktur muss angepasst werden, damit sich die Schüler wieder wohlfühlen», sagt Jonathan Badan. Bei Neu- und Umbauten von Schulsportanlagen müssten die Bedürfnisse der Jugendlichen stärker berücksichtigt und zwingend auch die Expertise der Sportlehrpersonen einbezogen werden. Neben kollektiven Garderoben brauche es auch Einzelkabinen – so die Forderung, die der Verband am Samstag an seiner Delegiertenversammlung verabschiedet hat. Nur so könnten Umkleideräume und Duschen vom Ort der Ausgrenzung wieder zu einem Ort des Respekts der Privatsphäre werden, sagt Badan.

Das Thema ist bereits bei vielen Behörden angekommen, einige Städte sind inzwischen aktiv geworden. So hat etwa Zürich 2022 neue Raumstandards eingeführt: Für «scheue oder sehr körperbewusste Personen» sollen pro Garderobeneinheit zwei abschliessbare Einzelkabinen vorgesehen werden. Auch im Duschbereich wird der Einbau

solcher Kabinen geprüft. Die Stadt Bern plant Einzelkabinen in mehreren Schulhäusern und in einem Fall Trennwände bei den Duschen. Und Basel will in Zukunft bei der Planung von Neu- und Umbauten «stärker auf eine gendergerechte Infrastruktur achten».

Doch nicht alle begrüssen diesen Trend. Thomas Minder vom Schulleiterverband warnt vor rein baulichen Lösungen: «Wollen wir wirklich alle Schwierigkeiten so vermeiden?», fragt er. Konflikte gebe es im Schulalltag ohnehin – bauliche Massnahmen allein könnten das nicht verhindern. Und sie würden immer noch nicht alle Garderobenprobleme lösen. Dann passiere es einfach hinter dem Schulhaus oder auf dem Schulweg. Wichtiger als hohe Investitionen seien darum Aufklärung und Sensibilisierung durch die Lehrpersonen. «Dann kann man Probleme thematisieren – und die Jugendlichen lernen etwas fürs Leben.»

In Winterthur hat man diesen Weg bereits eingeschlagen. An der Schule von Kaspar Vogel wurde das Thema im Klassenrat offen diskutiert. Seither gilt dort eine einfache, aber wirksame Regel: Jeden Morgen zu Unterrichtsbeginn legen alle Jugendlichen ihr Handy in ein Depot.

Damit lassen sich nicht alle Konflikte verhindern. Aber zumindest viele schlimme Folgen.