„Im Trainerberuf muss man auch mal den einen oder anderen Meter mehr gehen“: Melanie Schulz über Anspruch und Leidenschaft

18.11.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Melanie Schulz kennt die Leichtathletik aus ganz unterschiedlichen Perspektiven. Als ehemalige Hindernisläuferin gehörte sie zur A-Nationalmannschaft des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, feierte nationale und internationale Erfolge und weiß, was es bedeutet, sportliche Ziele mit Leidenschaft und Disziplin zu verfolgen. Seit 2015 bringt sie diese Erfahrungen als leitende Landestrainerin Leichtathletik in Sachsen-Anhalt ein. Dabei hat sie nicht nur die individuelle Entwicklung junger Talente im Blick, sondern auch die Zukunft der Sportart im Land. Im Interview spricht sie über ihren Weg in den Trainerberuf, die Herausforderungen ihrer täglichen Arbeit, die Bedeutung einer starken Nachwuchsförderung und ihre Ziele für die Leichtathletik in Sachsen-Anhalt.



Melanie Schulz prägt die Leichtathletik in Sachsen-Anhalt seit über zehn Jahren (© Leichtathletikverband Sachsen-Anhalt)

Seit wann bist du Trainerin und warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Meine ersten Erfahrungen als Trainerin habe ich im Zeitraum von 2012 bis 2016 als ehrenamtliche U12-Trainerin beim SV Halle gesammelt. Zu dieser Zeit war das ein toller Ausgleich zu meiner Tätigkeit als Bundesbereitschaftspolizistin in der Einsatzhundertschaft in Bad Düben. Seit 2015 bin ich nun hauptamtlich als leitende Landestrainerin Leichtathletik tätig. Der Wechsel in den Trainerberuf war für mich eine Art „Rückkehr“ zu meinen Wurzeln. Ich war selbst von 1995 bis 1998 Sportschülerin an der Eliteschule des Sports in Erfurt und anschließend von 1999 bis 2009 in der Sportfördergruppe des Bundesgrenzschutzes, mittlerweile der Bundespolizei. Als 3.000 m Hindernisläuferin gehörte ich einst zur A-Nationalmannschaft des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, nahm u. a. erfolgreich an internationalen Nachwuchswelt-, U23-Europameisterschaften oder internationalen Crosslauf Meisterschaften teil. Ich konnte 2002 über 5.000 m zu den Europameisterschaften in München an den Start gehen und gewann über die Jahre mehrfach deutsche Meisterschaftsmedaillen ab der Jugend- bis in die Aktivenklasse. Nach meiner aktiven Laufbahn, bzw. noch während meines Dienstes bei der Bereitschaftspolizei habe ich mit einem trainings- und sportwissenschaftlichen Studium in Berlin angefangen und damit die Basis für meine heutige Trainerfunktion gelegt. Damit gelang mir noch einmal eine berufliche Neuorientierung, back to the roots. Ich kann somit bis heute meine sportlichen Erfahrungen weitergeben bzw. die Sportart Leichtathletik mit meinem Wissen unterstützen.

Was ist dein Aufgabenbereich und was war dein größter Erfolg?

Als leitende Landestrainerin in der Leichtathletik zu arbeiten, bedeutet eine Schlüsselposition u. a. zwischen den hauptamtlichen LSB- und ehrenamtlichen LVSA-Trainern einzunehmen. Dabei geht es nicht um einen klassischen „9-to-5“ Job, sondern auch um eine Funktion, die nie stillsteht, mit hoher Verantwortung und Präsenz für die sportliche Entwicklung auf Landesebene. Es geht um konzeptionelles Arbeiten, um Verwaltung und Berichterstattung, um Aus- und Fortbildung, um regelmäßige Einsatzbereitschaft an den Wochenenden bei Wettkämpfen o. ä.. Es drehen sich zahlreiche Stunden um Talentakquise, um Schnittstellenmanagement durch Gremien- und Verbundarbeit zwischen den Partnern des Sports, wie z. B. dem Olympiastützpunkt, den Eliteschulen des Sports, den Sportinternaten, den Eltern, den Heimtrainern, den Kommunen, Verantwortlichen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und es geht um Kommunikation unter den Athleten selbst. Als Erfolg ist von daher nicht die reine Anzahl an Medaillen und Platzierungen in den jeweiligen Altersetappen zu betrachten, sondern eine Kombination aus Leistungs-, Kader- und Trainerentwicklung, aus der Sicherung des Nachwuchs- und Leistungssports per se, also der Sicherung eines funktionierenden Sichtungssystems und die positive Wahrnehmung des Landesverbandes. Diese ist aus meiner Sicht bisher sehr gut gelungen. Das zentrale und wissenschaftlich fundierte Sichtungssystem der LVSA in Zusammenarbeit mit dem LSB Sachsen-Anhalt ist seit 2016 eine der effektivsten im Land und kann als Erfolgsgeschichte betrachtet werden. Die Sportart Leichtathletik muss sich nicht verstecken. Durch ihre Vielfalt und Ästhetik stellt sie weiterhin eine gesellschaftliche Säule dar, mit hohem Grundinteresse von Kindesbeinen an.

Was macht es so besonders, hier in Sachsen-Anhalt Trainerin zu sein?

Ich schätze vor allem die Möglichkeiten, eigene Ideen bzw. meinen Erfahrungsschatz als Athletin und Person sowie hilfreiche Erkenntnisse aller Couleur einzubringen und bei Entscheidungen mitzuwirken. Sowohl im Leichtathletik-Verband Sachsen-Anhalt als auch bei meinem Arbeitgeber, den LSB, habe ich diesbezüglich sehr gute Erfahrungen gesammelt. Hinzu kommt die spürbare finanzielle und materielle Unterstützung durch den LSB. Das alles gibt mir das Gefühl, in meiner Arbeit kurz- und mittelfristige Ziele zu erreichen, ernst genommen zu werden und meinen Beruf mit einer gewissen Sicherheit und Perspektive ausüben zu können.

Welche Ziele hast du in naher Zukunft und in fünf Jahren?

Ein wesentliches Ziel ist für mich der weitere Ausbau und die langfristige Sicherung des Bundesstützpunktes Leichtathletik in Sachsen-Anhalt, vor allem angesichts der zunehmenden Zentralisierung der Sportlandschaft. Ich möchte die Sportart Leichtathletik dauerhaft unter den geförderten Bundesstützpunkten des DLV bzw. DOSB verankert sehen. Gleichzeitig werde ich die Talentakquise weiter vorantreiben und noch wirksamer gestalten. Dafür benötigt es fortwährend die starke Basisarbeit und Unterstützung möglichst vieler Leichtathletikvereine in Sachsen-Anhalt. Entscheidend bleibt es, eine gute Kommunikation und gegenseitiges Verständnis und Transparenz untereinander zu bewahren. Denn nur wenn wir alle an einem Strang ziehen und in die gleiche Richtung arbeiten, können wir gemeinsam die bestmöglichen Voraussetzungen für die Nachwuchsförderung und somit die Leichtathletik in Sachsen-Anhalt schaffen.

Was macht für dich eine gute Trainerin bzw. einen guten Trainer aus und was würdest du angehenden Trainerinnen und Trainern gerne mit auf den Weg geben?

Eine gute Trainerin oder ein guter Trainer sollte für mich planorientiert, verbindlich und zuverlässig in deren täglicher Arbeit sein. Dabei sollte die Trainerperson bereit sein, den einen oder anderen Meter mehr zu gehen, um an ein gestecktes Leistungsziel zu gelangen, um so wiederum auch als Vorbild für die Trainingsgruppe zu wirken. Zudem müssen sich die Athletinnen und Athleten auf ihren Trainer verlassen können. Es gilt mit Rückschlägen oder Herausforderungen des Alltags umzugehen, oder es beim nächsten Mal ggf. besser zu machen. Eine gute Trainerin, ein guter Trainer zeichnet sich durch eine optimale Balance aus fundiertem Fachwissen, pädagogischem Geschick und einer guten Portion Empathie aus. Sie oder er haben dabei den Mut, eigene, nachvollziehbare Wege zu gehen, bleiben offen für Neues und betrachten Fehler nicht als Niederlage, sondern als Chance, sich weiterzuentwickeln.