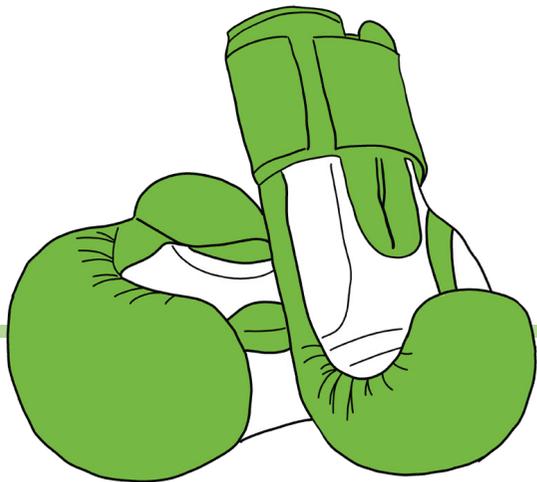


feminist fighters week



Handreichung

Gendersensibles Training im Kampfsport

Impressum

Diese Handreichung ist im Rahmen einer fachlichen Kooperation zwischen der „Feminist Fighters Union“ und „fairplay prevention“ und der gemeinsamen Kampagne „feminist fighters week“ entstanden.

Die digitale Version findet sich unter:

www.fairplay.or.at



Feminist Fighters week



fairplay prevention



FEMINIST
FIGHTERS
UNION

Herausgeber*in: fairplay Initiative
Vienna Institute for International
Dialogue and Cooperation (VIDC)
Möllwaldplatz 5/9, 1040 Wien
+43 1 713 35 94
fairplay@vidc.org

Redaktion: Feminist Fighters Union x fairplay prevention
Redaktionelle Leitung: Clara Gallistl
Fotos: Feminist Fighters Union x fairplay prevention
Layout: Maria Gleu

Wien, 2024

Die Publikation wurde aus Mitteln des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS) gefördert.

Die darin vertretenen Standpunkte geben die Ansicht der Autor*innen wieder und stellen somit in keiner Weise die offizielle Meinung des Fördergebers dar. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln.

Ein Projekt von:

fairplay
an initiative by VIDC

VIDC Vienna Institute for
International Dialogue
and Cooperation

gefördert durch  **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Inhalt

1	Zum Projekt	1
	feminist fighters week	1
	Fragestellung & Methode	5
	Projektpartner*innen	7
	Feedback der Teilnehmer*innen	9
2	Allgemeine Empfehlungen	9
	Check-List zur Selbsteinschätzung	10
	Gemeinsame Begriffsklärung	13
3	Ergebnisse 2024	13
	Anerkennung	13
	Sprache	17
	Sichtbarkeit	20
	Dokumente	20
	Räume	21
	Schutz	23
	Innovation	25
	Mehrfachzugehörigkeit	28
	Kommunikation	29
4	Ausblick	31
	feminist fighters week 2025	31
	Die Garderoben-Frage	33
	Problemfeld "Körper-Kommentare"	34
	Transidentität & Wettkämpfe	34

1. Zum Projekt

feminist fighters week

Von 1.-8. März 2024 fand zum ersten Mal die „feminist fighters week“ statt. Die Initiative von fairplay prevention und der Feminist Fighters Union lud österreichische Kampfsport-Gyms dazu ein, in der Vorwoche des feministischen Kampftags am 8. März kostenlose exklusive FLINTA*-Trainings anzubieten. Zum Begriff „FLINTA*“ siehe „Gemeinsame Begriffsklärung“ auf Seite 13. Elf Trainings fanden in Wien, Graz und Innsbruck statt. Diese wurden von Trainingsbuddies begleitet. Die Aufgabe der Buddies bestand darin, durch ihre Anwesenheit für das Thema „FLINTA*-Personen im Kampfsport“ zu sensibilisieren (und ggfs. als Gesprächsperson für Trainer*innen zur Verfügung zu stehen) sowie nach dem Training eine kurze Reflexionsrunde mit den Trainierenden und den trainingsgebenden Personen zu leiten und ein Gedankenprotokoll über das gesamte Training und dessen Situation zu verfassen.

Begleitende Umfragen zeigten: Die Teilnehmer*innen empfanden die Trainings als herausfordernd und hatten Spaß. Für die Trainer*innen hat sich gezeigt, dass es schwierig sein kann, geschlechtsneutral zu sprechen und keine Annahmen auf Basis des Geschlechts zu treffen. Gleichzeitig ist den Trainer*innen wichtig, „etwas [in Richtung gendersensible Trainings] zu bewegen“. Ebenfalls wurde klar, dass es in der Gruppe leichtfällt, Schwierigkeiten zu reflektieren und gemeinsam kreative und gute Lösungen zu finden.



KICK BOXEN
im KampfKunstKörper Wien

Ziel der feminist fighters week ist es, durch Bewusstseinsarbeit, Social Media Präsenz und Diskussionsrunden gemeinsame Erfahrung zu sammeln zum Leit-Thema:

Gendersensible Trainings & Gymkultur

Die feminist fighters week findet rund um den 8. März statt. Warum? Der 8. März steht für Frauenrechte und wird heute als feministischer Kampftag begangen. Weltweit erinnern wir uns am 8. März daran, in welchen Bereichen Frauen (und andere Geschlechtsidentitäten) noch diskriminiert werden. Gleichzeitig geht es darum, die bereits durchgesetzten Errungenschaften im Feld der Gleichstellung sichtbar zu machen und zu feiern.

Heute wissen wir: Geschlecht ist am Aussehen oft nicht festzumachen. Der Kampfsport erfreut sich immer größer werdenden Zulaufs, schließt aber häufig noch viele Menschen aus, die nicht cis-männlich sind.

Wir hören oft, dass Gyms "alle" willkommen heißen und "alle gleich" sind. Sexismus ist aber ein gesellschaftliches Phänomen, das auch in Sportvereinen vorkommt. Deshalb ist es wichtig, dass sich Gyms Gedanken dazu machen, wie Ausschlüsse - trotz guter Intentionen - passieren können.

Innerhalb der Feminist Fighters Union, fairplay Prevention und unserer Orga-Gruppe wurde Erfahrungswissen gesammelt, das zeigt, wie Exklusion von FLINTA*-Personen in Gyms stattfindet. Dass diese Ausschlüsse passieren, ist schade, denn Gyms sind eigentlich positive Orte sozialer Begegnung, in denen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Identität, mit unterschiedlichen Erfahrungen und Hintergründen, gemeinsam Sport machen und dabei ihre Grenzen austesten können. Gyms laden Menschen ein, ihre Körper kennenzulernen, ihre Kraft zu spüren, ihr Selbstbewusstsein zu entdecken. Auch für FLINTA* Personen sind Gyms deshalb wichtig und die feminist fighters week hat gezeigt, dass FLINTA* Personen diese Räume auch gerne nutzen, wenn diese

gendersensibel für sie ausgelegt sind. Während schon für Frauen Hürden bestehen, ein Kampfsport-Angebot anzunehmen, sind diese Hürden für nicht-binäre, trans und inter Personen noch höher.

Die feminist fighters week startete mit einem Vorbereitungs-Workshop am 20. Februar 2024, bei dem Vertreter*innen der teilnehmenden Gyms anwesend waren. Neben dem Kennenlernen ging es darum, eine Einführung in die Thematik zu geben, erste Tipps und Ideen zu teilen und sich zum Thema „gendersensible Trainings“ auszutauschen.

In der Woche vom 1.-10. März fanden infolge kostenlose exklusive FLINTA*-Trainings in ganz Österreich statt. Trainiert wurde am Boden wie im Stand, neben Schlägen und Tritten wurde geworfen und gerollt, wurden Stöcke und Messer abgewehrt sowie sich im Rythmus des Berimbau bewegt. Von Boxen, Brazilian Jiu Jitsu, Capoeira, Judo und Karate zu Kickboxen, Ninjutsu, Selbstverteidigung und Taekwondo - die unterschiedlichen Disziplinen geben einen Eindruck in die Vielfalt der österreichischen Kampfsportangebote. Teilgenommen haben sowohl Vereine, die im organisierten Sport angesiedelt sind, als auch kommerziell ausgerichtete Gyms. Die Trainings haben in Turnsälen, eigenen Trainingsräumen bzw. dem eigenem Sportzentrum stattgefunden. Die Trainings wurden von feminist fighters week-Buddies begleitet. Am Ende des Projekts wurden die individuell gemachten Erfahrungen in einem gemeinsamen Nachbereitungs-Workshop reflektiert.

Die Ergebnisse der feminist fighters week sind in dieser Handreichung zusammengefasst. Damit wollen wir alle Gyms in Österreich dabei unterstützen, ihre eigenen Strukturen, die angebotenen Trainings und ihre Rolle als Gyms zu reflektieren.

Fragestellung & Methode

Die Gedankenprotokolle der Trainingsbuddies und die Diskussionsprotokolle des Vor- sowie des Nachbereitungsworkshops bilden die Grundlage der hier festgehaltenen Empfehlungen. Wir haben uns dabei an der Methode zur qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring orientiert und uns folgende Frage gestellt:

Wie wird von unseren Buddies über die teilnehmenden exklusiven FLINTA* Trainings berichtet?

Ziel war es, auf theoretischer Ebene zusammenzufassen, was aus den elf abgehaltenen angebotenen Trainings gelernt wurde. Die Frage des Gesamtprojekts lautet: Wie kann Kampfsport zugänglicher und angenehmer für FLINTA*-Personen werden? Welche Haltung ist dazu nötig? Welche konkreten Handlungsempfehlungen können wir aus der ersten feminist fighters week ableiten?

Im Vorbereitungsworkshop wurde auf die Themen der Charta für geschlechtliche Vielfalt¹ hingewiesen. Diese Themen bilden die Kategorien der zusammenfassenden Inhaltsanalyse.

¹ <http://www.charta.seitenwechsel-berlin.de/wp-content/uploads/2021/11/charta-geschlechtliche-vielfalt-sport-de-v1-2021.pdf>

Thema	Beschreibung im Kampfsport-Kontext
Anerkennung	FLINTA* im Sport anerkennen und unterstützen
Sprache	Inklusive Sprache verwenden
Sichtbarkeit	Unterstützung von FLINTA* in Stellenbesetzung
Dokumente	Gendersensible Formulare, Satzungen, Verträge, etc.
Räume	Überprüfung und Beseitigung von Barrieren für FLINTA* Personen
Schutz	Schutzkonzept, das Intim- und Privatsphäre von FLINTA* Personen schützt und dem erhöhten Sicherheitsbedürfnis entspricht
Innovation	Entwicklung geschlechterinklusive Sport-Angebote
Mehrfach-zugehörigkeit	Neben Sexismus werden auch andere Diskriminierungsformen mitgedacht
Kommunikation	Maßnahmen zur geschlechtlichen Vielfalt werden kommuniziert

Wir haben Zitate von teilnehmenden Personen über die gesamte Handreichung verteilt. Sie sollen ein Gefühl für die energetische, freudvolle und positive Atmosphäre vermitteln, in der die FLINTA*Trainings stattgefunden haben. Gleichzeitig wollen wir damit die Herausforderungen benennen, die bei den teilnehmenden Gyms sichtbar wurden.

“Ich freu mich voll, dass das Projekt existiert, weil es bei uns so wenig Leute gibt, die Frauen oder queer sind. Gerade im Kampfsport gibt es ein großes Zögern von FLINTA Personen, die eigentlich großes Interesse haben.”*

Projektpartner*innen

Die Feminist Fighters Union ist ein vereinsübergreifendes Bündnis von und für FLINTA* Personen im Kampfsport, um diese in einer stark heteronormativ männlichen Szene zu vernetzen, ermächtigen und sichtbar zu machen. Das Bündnis wurde vor dreieinhalb Jahren gegründet und setzt sich in einer Vielzahl an Projekten für die Umsetzung dieser Ziele ein.



FEMINIST
FIGHTERS
UNION

fairplay ^{prevention} Das Projekt fairplay prevention unterstützt Sportstrukturen klare Haltung gegen menschenfeindliche Ideologien zu zeigen und sich für Vielfalt im Kampfsport zu engagieren. Neben Beratungs-, Bildungs- und Sensibilisierungsangeboten können über die Anlaufstelle menschenfeindliche Vorfälle gemeldet werden. Gemeinsam mit den Sportstrukturen entwickelt fairplay prevention bedarfsorientierte Maßnahmen.



TAE KWON DO
im Classic Tae Kwon Do (Wien)

Feedback der Teilnehmer*innen

Im Feedback-Fragenbogen, der an die Teilnehmer*innen der Trainings ging, wurde die Seltenheit von FLINTA*-Angeboten im Kampfsport und der Selbstverteidigung thematisiert und war für einige der Grund die Trainings der feminist fighters week zu besuchen. Als Motivation für die Teilnahme wurde zudem das Ausprobieren einer Kampfsport-Art oder einer neuen Trainingsstätte genannt. Weitere Motivationsfaktoren waren Spaß, Neugier und neues Lernen sowie die Niedrigschwelligkeit des Angebots. Sowohl etwas Neues auszuprobieren als auch alte Sporterfahrungen wieder zu aktivieren wurden angeführt: Die Hälfte der Teilnehmenden hatte bislang keine Kampfsport-Erfahrung. Rund 1/3 hatte Erfahrung in der angebotenen Disziplin, 1/6 in einer anderen Kampfsport-Disziplin.

2. Allgemeine Empfehlungen

Ein Grundprinzip unserer Haltung ist "Voneinander-Lernen". Grundsätzlich geht es um "Respektvollen Umgang" miteinander - unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität. Kommentare über Körper und Äußerlichkeiten werden oft als übergriffig empfunden und sind nicht nötig für den sportlichen Fortschritt. Häufig besteht das Gefühl, dass die sportliche Förderung von Geschlecht abhängig ist (z.B. Wettkampforientierung). Unter "Respektvollem Umgang" verstehen wird zum Beispiel:

- wertschätzender Umgang
- einander ausreden lassen
- keine diskriminierende Sprache verwenden
- keine Beleidigungen verwenden
- Emotionen anerkennen
- Fragen ist erwünscht, Fehlertoleranz, Voneinander-Lernen
- Grenzen setzen und einhalten
(z.B., wenn jemand etwas nicht erzählen will)

"Angenehmes Umfeld heißt, dass man miteinander lachen kann, sich challengen kann und Grenzen gut setzen kann."

Check-List zur Selbsteinschätzung

In unserem Vorbereitungsworkshop reflektierten wir mit den teilnehmenden Gyms, was für sie in einer „angenehmen Trainings-Atmosphäre“ nicht fehlen darf. Einige Antworten waren:

- Blickkontakt zum Einchecken
- Vertrauen
- Lachen
- Kommunikation
- Freiheit zur Selbstgestaltung
- Grenzen austesten in sicherem Rahmen
- Gute Stimmung
- Dass jede Person sein kann, wie sie ist
- Dass die eigene Körperwahrnehmung Platz hat
- Dass ich Grenzen ziehen kann
- Bewusstsein als Trainer*in, dass ich Verantwortung für angenehmes Umfeld habe
- Dass auch Persönlichkeitsentwicklung stattfinden kann
- Familiäre Atmosphäre, in der jede*r angenommen wird
- Respekt vor dem*der Trainings-Partner*in

Grundsätzlich bietet die “Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport” eine gute Grundlage zur Selbstreflexion. Davon ausgehend können wir uns folgende Fragen stellen:

- Welche Bilder (Banner/ Poster) hängen im Gym?
- Gibt es Umkleiden für Personen, die sich nicht in einem binären Zwei-Geschlechter-Modell (Frau/Mann) wiederfinden?
- Wie präsentiert sich das Gym in Sozialen Medien? Welche Bilder/ Videos werden geteilt?
- Wie präsentieren sich die Trainer*innen?
- Wie schaut das Logo aus? Spricht es auch Frauen, nicht-binäre, trans und inter Personen an?
- Welches Bild vermittelt die Website?
- Nach welchen Maßstäben werden Trainer*innen ausgewählt?
- Gibt es Diversität im Trainer*innen-Team?
- Gibt es Vertrauenspersonen, an die sich Mitglieder wenden können, wenn sie diskriminierendes Verhalten erleben oder mitbekommen?
- Gibt es standardisierte Feedbackmöglichkeiten?
- Können Mitglieder Beschwerden einlegen?
- Welches Wissen zu FLINTA*-Diskriminierungen ist vorhanden?
- Welche Personengruppen werden sprachlich und bildlich abgebildet? (z.B. Generisches Maskulinum; Fotos von schlanken, weißen Menschen)

Was können Gyms konkret tun?

- Fokus auf individuelle Trainingsziele statt geschlechtsspezifischer Vorannahmen
- Schulungen für Trainer*innen
- Repräsentation unterschiedlicher Körper auf Website, Plakaten, Social Media
- Fokus auf Voneinander-Lernen anstatt auf soziale Härte
- Kommunikation über angemessene Schlagstärke forcieren

“Wie können wir Kampfsport inklusiver machen?”



Gemeinsame Begriffsklärung

Ally - bezeichnet Personen, die Menschen mit Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen unterstützen wollen. Dabei macht es keinen Unterschied, in welcher Beziehung sie zu den Betroffenen stehen. Ein Ally zu sein bedeutet innere und äußere Arbeit: also sowohl Selbstreflexion als auch gesellschaftlichen Einsatz - mit dem Ziel, soziale Veränderungen einzuleiten.

Geschlechtsidentität - bezeichnet das kulturelle Geschlecht. Der Begriff Geschlechtsidentität bezieht sich auf das Geschlecht, mit dem sich eine Person identifiziert (das muss nicht mit dem biologischen Geschlecht zusammenhängen): Eine Person kann sich als Mann oder als Frau bezeichnen, aber nicht alle Menschen sind Männer oder Frauen. Es gibt viele weitere Geschlechtsidentitäten/Begriffe, mit denen Menschen ihre Geschlechtsidentität beschreiben, zum Beispiel „nicht-binär“ oder „gender-queer“ und andere. Der Begriff kommt aus dem Englischen und beschreibt das sozial konstruierte Geschlecht. Damit sind alle sozialen und kulturellen Erwartungen gemeint, die an eine Person durch das bei der Geburt zugeschriebene Geschlecht gestellt werden.

FLINTA* - ist eine Abkürzung für Frauen, Lesben, Intersexuelle, Non-Binary und Trans* Personen und umfasst somit Menschen, die vom Patriarchat diskriminiert werden. Der Begriff wird verwendet, um die benannten Personen miteinzuschließen.

Sexismus - Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Der Begriff bezieht sich auch darauf, wenn diese Form von Diskriminierung geleugnet wird oder Menschen sich über sie lustig machen.

FLINTA* - ist eine Abkürzung für Frauen, Lesben, Intersexuelle, Non-Binary und Trans* Personen und umfasst somit Menschen, die vom Patriarchat diskriminiert werden. Der Begriff wird verwendet, um die benannten Personen miteinzuschließen.

Sexismus - Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Der Begriff bezieht sich auch darauf, wenn diese Form von Diskriminierung geleugnet wird oder Menschen sich über sie lustig machen.

Trans* - (lat. über, jenseits) Trans*Personen identifizieren sich mit einem anderen Geschlecht als dem, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wird.

Cis* - (lat. Auf dieser Seite) Cis*Personen identifizieren sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wird.

LGBTQI* - kommt aus dem Englischen und ist eine Abkürzung für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender/sexual, Queer und Intersex. Das sind alles Beschreibungen für sexuelle Orientierungen und Formen von Identitäten. Menschen, die sich selbst mit einer oder mehreren dieser Begriffe identifizieren, aber auch Unterstützende organisieren sich in der LGBTQI+-Community. Dabei geht es vor allem darum, sich für Toleranz und gleiche Rechte einzusetzen.

“Das ist das erste Mal, dass ich meine Pronomen so sage.”

3. Ergebnisse 2024

“Ich freue mich, dass unser Gym wieder einmal soziale Medien-Präsenz hat mit einem Thema, das uns sehr wichtig ist.”

Anerkennung

Anerkennung wird zunächst durch das Angebot des exklusiven FLINTA* Trainings umgesetzt. Konkret fand in den Trainings der feminist fighters week 2024 die Anerkennung von FLINTA*-Personen im Kampfsport häufig durch persönliche Begrüßung durch die trainierende Person statt. Die Inhalte und Bedeutung der feminist fighters week war den Trainer*innen bekannt. Dies zeigte sich durch verbale Äußerungen der Trainer*innen, etwa in der Vorstellungsrunde zu Beginn der Trainings oder in der Reflexionsrunde, die die Trainings abschloss. Manche Trainer*innen gingen inhaltlich auf die besondere Herausforderung ein, die für FLINTA*-Personen innerhalb der Geschichte und Praxis der jeweiligen Sportart bestehen. Dadurch kommunizierten die Trainer*innen ihre Sensibilität für FLINTA*-Personen im Kampfsport und zeigten ihre Kompetenz im Themenfeld. Die das Training abschließende Reflexion nahm in einigen Trainings der feminist fighters week 2024 einen besonderen Raum ein, der für die Trainierenden wichtig zu sein scheint. Manche Trainer*innen nutzen die Reflexionsrunde, um ausreichend Raum für Feedback der Trainierenden zum Trainingsangebot einzuholen. Zentral ist dabei, dass dem Feedback wertschätzend begegnet wird und auf die einzelnen Trainierenden eingegangen wird.

Empfehlungen:

- FLINTA*-Personen wertschätzend begrüßen
- Grund für exklusive FLINTA* Trainings zu Beginn kommunizieren
- FLINTA*-Angebot regelmäßig mit Teilnehmer*innen reflektieren

BUJINKAN BUDO TAIJUTSU/
NINJUTSU
im Bujinkan Wien

Sprache

Die Verwendung geschlechtersensibler Sprache braucht Übung. Dabei besteht die Bandbreite in der Praxis von der Verwendung des generischen Maskulinums (z.B. wird von „Trainer“ gesprochen, aber es sind alle Geschlechter gemeint) über die Verwendung der binären Formen („Frauen und Männer“, wobei nicht-binäre Personen mitgemeint sind) bis hin zu geschlechtsneutralen oder -inklusive Formulierungen (z.B. „Trainingsperson“). Ein häufiges Beispiel ist etwa die Verwendung des Begriffs „Damen-Liegestütz“ im Gegensatz zu „normale Liegestütz“, die männlich konnotiert ist. Hier kann z.B. von „vollen“ und „halben“ Liegestütz gesprochen werden. Eine Bezugnahme auf Geschlecht ist hier schlicht nicht nötig und trägt zu dem Vorurteil bei, dass Frauen körperlich schwächer sind.

Bei einem Training wurde von nicht-binären Teilnehmer*innen die Frage gestellt, warum die trainingsanleitende Person nur die weibliche Form verwendet. In der Diskussion dazu stellte sich heraus, dass das Einbeziehen von nicht-binären und trans Personen in vormalige „Frauen-Trainings“ eine Herausforderung darstellt, die allerdings mit Sensibilisierung und Übung gut zu bewältigen ist. Ein anderes Gym nutzt seit dem FLINTA* Training Pronomen-Runden als Vorstellung zu Beginn der Trainings und gibt damit den trainierenden Personen die Möglichkeit, selbstbestimmt über ihre Geschlechtsidentität Auskunft zu geben. Vorstellungsrunden mit Pronomen sind Vorstellungsrunden, in denen jede Person den Namen und das bevorzugte Pronomen (wie die Person angesprochen werden möchte – er/ihm, sie/ihr, dey/deren, they/them, xier/xiers, keine Pronomen u.v.m.) nennt.

Empfehlungen:

- Bedeutung geschlechtsneutraler Sprache im Bewusstsein halten
- Keine Angst vor „Fehlern“ haben
(Bei „Fehlern“: sich selbst korrigieren und weiter trainieren)



BOXEN
Wiener Linien



BOXEN
im Boxing Sisters (Wien)

Sichtbarkeit

Mit Sichtbarkeit ist hier konkret die Sichtbarkeit von cis und trans Frauen sowie inter und nicht-binären Personen im Gym gemeint. Dabei ist wichtig zu betonen, dass Geschlechtsidentität grundsätzlich nicht sichtbar ist. Es geht also darum, das Gym zu einem Ort zu machen, an dem sich Menschen frei und offen zeigen können, wie sie sind. Dazu braucht es im Gym Bewusstsein über die Vielfalt von Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck.

In einem Gym war die Trainerin trans. Eine andere trans Person, die sich gerade am Beginn der Transition befindet, kam zum FLINTA* Training und war begeistert. Dass das Training von einem peer geleitet wurde, war ein zentraler Grund, zukünftig in dem Gym trainieren zu wollen. Im Gespräch zeigte sich, wie wichtig trans Repräsentation im Gym für die psychische und physische Gesundheit von trans Personen sein kann.

Empfehlungen:

- Aktiv trans Personen in der Trainer*innen-Ausbildung unterstützen
- Verwendung von queeren/ FLINTA* Symbolen in der Einladung, Bewerbung, Social Media
- Sichtbarmachen der Grundhaltung im Gym (z.B. Verhaltenscodex im Eingangsbereich)

Dokumente

Der Themenbereich „Formulare, Satzungen, Verträge, etc.“ konnte von unseren Buddies nicht ausreichend reflektiert werden, weil die Dokumente, die in den Gyms verwendet werden, nicht Teil der Trainings waren. In einem Gym musste eine Trainingsvereinbarung unterzeichnet werden. In einem anderen Gym waren Weiterbildungszertifikate der Trainer*innen gut sichtbar an der Wand im Eingangsbereich befestigt.

Empfehlungen:

- Eigene Dokumente auf geschlechtsneutrale Formulierungen überprüfen
- Antidiskriminierung in Satzung, Leitbild, Code of Conduct inkludieren

Räume

Sämtliche Räumlichkeiten im Gym spielen eine zentrale Rolle in der Arbeit für geschlechtliche Vielfalt im Sport, weil sie großen Einfluss darauf haben, ob FLINTA*-Personen sich beim Trainieren sicher und wohl fühlen. Es verursacht Unsicherheit, nicht zu wissen, in welche Toilette/Umkleide/Sauna man gehen soll.

Binäre „Mann“-„Frau“-Toiletten waren in allen teilnehmenden Gyms Thema. Garderoben waren zum Teil binär getrennt, zum Teil nicht gekennzeichnet. Für Personen, die nicht klar einem der beiden Geschlechter entsprechen, ist die binäre Trennung ein Problem. Auch für trans Personen können binäre Trennungen auf WCs und Umkleiden sehr unangenehm sein. Da bauliche Maßnahmen mit hohen Kosten verbunden sind, empfehlen wir auch kreative Lösungen. So kann etwa ein kleiner Raum zur „all gender – Einzelumkleide“ umfunktioniert werden.

In einigen Gyms gab es gemütliche Bar-Bereiche mit Sitzecken, die zur Vermittlung eines offenen Geschlechterverständnisses genutzt werden können (z.B. mit Fotos von weiblichen und nicht-binären Trainierenden, Auflage von FLINTA*-inkluisiven Stickern oder Infomaterial zur geschlechtlichen Vielfalt im Sport). In einem teilnehmenden Gym gab es eine extra Kinderecke und eine Bibliothek. Solche Features können von FLINTA* Trainings gut zur Kinderbetreuung während des Trainings genutzt werden. Für FLINTA*-Personen ist außerdem die Einsichtigkeit des Trainingsraumes zum Teil ein Thema, da vorbei gehende Personen zu unangenehmen „Zusehenden“ werden können.

Empfehlungen:

- nicht genutzte Räume zu „all gender – Einzelumkleide“ umfunktionieren oder andere kreative Lösungen finden
- Fotos von trainierenden FLINTA*-Personen aufhängen (auf starke und selbstbewusste Darstellung achten; nicht sexualisieren oder als schwach/unsportlich zeigen)
- Nicht-einsehbare Trainingsmöglichkeiten anbieten



CAPOEIRA
im Abad  Capoeira Innsbruck

Schutz

Keines der teilnehmenden Gyms verfügte über ein klar kommuniziertes Schutzkonzept, das die Intim- und Privatsphäre und das erhöhte Sicherheitsbedürfnis von FLINTA*-Personen im Kampfsport widerspiegelt. Auf Privatsphäre wurde in den meisten Gyms bei der Aufnahme von Fotos und Videos zur Social Media Bewerbung der Kampagne geachtet, indem klar kommuniziert wurde, wofür die Aufnahmen verwendet werden und den Teilnehmer*innen die Möglichkeit gegeben wurde, selbst zu entscheiden, ob sie auf den Aufnahmen zu sehen sein wollen oder nicht. In den Reflexionsgesprächen mit den Teilnehmer*innen wurde die Erfahrung bestätigt, dass FLINTA*-Personen sich häufig unsicher fühlen in all-gender-Settings.

„Wenn Männer im Training sind, wird man oft ausgelacht oder nicht ernst genommen. Hier fand ich es sehr offen und es hat Spaß gemacht. Man konnte sich in sicherem Rahmen ausprobieren.“

Das Verhalten der Trainer*innen wurde von allen Buddies hinsichtlich des Schutzes der Teilnehmer*innen reflektiert. In allen Gyms wurde auf die Teilnehmer*innen einzeln eingegangen und kommuniziert, dass die zum Teil sehr fordernden Übungen nicht von allen umgesetzt werden müssen bzw. wurde auf alternative Ausübungsmöglichkeiten hingewiesen. Dadurch wurde der Stress bei den Teilnehmer*innen reduziert und sie wurden gleichzeitig gefordert.

Bei einem Gym haben cis-männliche Personen im FLINTA*-Training mittrainiert. Hier ist darauf hinzuweisen, dass die Anwesenheit von cis Männern bei FLINTA*-Personen zu Selbsteinschränkung und Zurückhaltung im Training führen kann, da dem erhöhten Sicherheitsbedürfnis während des Trainings nicht entsprochen wird.

Grundsätzlich nutzen FLINTA*-Personen Kampfsport gerne auch als Training aufgrund von Mobbing- oder Gewalterfahrungen durch cis Männer. Die Anwesenheit von cis Männern während des FLINTA*-Trainings kann daher auch zu Retraumatisierungen führen.

Einen 100% sicheren Ort im Sinne eines „safe space“ kann es in der Realität nicht geben. Gyms können aber darauf hinarbeiten, ihre Trainings und Trainingsräumlichkeiten in Richtung „safer spaces“ zu verändern. Das bedeutet eine Bewusstseinsarbeit, die Faktoren in Betracht zieht, die Frauen, inter, trans und nicht-binäre Personen dazu veranlasst, exklusive FLINTA* Trainings zu besuchen, weil sie sich dort wohler fühlen.

Zur Erhöhung des Sicherheitsgefühls kann neben der Durchführung expliziter und exklusiver FLINTA* Trainings auch die Nicht-Einsichtigkeit des Raumes oder der Wechsel der Trainings-Partner*innen führen. In den meisten Gyms wurden Partner*innen-Wechsel von den Trainer*innen angewiesen.

Empfehlungen:

- Schutzkonzept für FLINTA*-Personen im Gym entwickeln (inkl. Feedback-Struktur für Trainierende und klares Beschwerdemanagement)
- Einzelne Teilnehmer*innen gut im Blick haben und achtsamer Umgang miteinander

Innovation

In österreichischen Gyms wurden bislang keine exklusiven FLINTA* Kampfsport-Trainings angeboten. Die Durchführung der feminist fighters week ist also eine absolute Innovation in Österreich. Die Entwicklung des exklusiven FLINTA* Trainings entspricht damit unter anderem Punkt 7 der Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport: „geschlechterinklusive Sportangebote entwickeln“. Die meisten Gyms wollen auch im kommenden Jahr wieder Teil der feminist fighters week sein. Die meisten Teilnehmer*innen haben angegeben, im kommenden Jahr wieder teilnehmen zu wollen.

Im Nachgang der feminist fighters week 2024 haben sich bereits einige Neuerungen ergeben. So haben manche Gyms ihre „Frauen-Trainings“ in „Frauen*-Trainings“ unbenannt und damit ein klares Signal an trans Frauen gesetzt, dass diese im Training willkommen sind. Andere Gyms haben ihre Trainings mit der progressiven Regenbogenfahne beworben und setzen so ein Zeichen, das für die Inklusion von trans, inter und nicht-binären Personen steht.

Für die Trainer*innen war das exklusive FLINTA* Training zum Teil herausfordernd, aber für alle schön und spannend. Auf Basis der Nachgespräche haben wir kritische Anmerkungen als Empfehlungen für teilnehmende Gyms an der feminist fighters week 2025 formuliert:

Empfehlungen:

- Zur Bewerbung der Trainings sollten lokale LGBTIQ+-Organisationen und -Communities einbezogen werden. So können neue Personen aus der Zielgruppe LGBTIQ+ ideal angesprochen werden.
- Bewerbung der exklusiven FLINTA* Trainings früher starten
- Die Anmeldeverfahren sollten auf Niederschwelligkeit überprüft werden

Das Kampagnen-Team um fairplay prevention und der Feminist Fighters Union wird sich korrespondierend bemühen, die nötigen Werbematerialien früher an die Gyms auszugeben



BRAZILIAN JU JITSU
im BJJ Graz Roger Gracie Academy
(Graz)



BOXEN
im Boxing Sisters
(Wien)

Mehrfachzugehörigkeit

Wenn wir über Inklusion von FLINTA*-Personen im Kampfsport sprechen, tun wir gut daran, auch andere Formen von Diskriminierung mitzudenken. Unter Mehrfachzugehörigkeit verstehen wir die Überschneidung unterschiedlicher Ausschluss-Mechanismen. Wichtig ist hier, die unterschiedlichsten sichtbaren und unsichtbaren Barrieren mitzudenken; etwa auch psychische Behinderungen, nicht sichtbare Erkrankungen, Traumatisierungen etc. Wenn wir einen Menschen sehen, nehmen wir immer nur einen kleinen Teil dessen wahr, was die Person ausmacht und womit sie zu kämpfen hat.

In mehreren Gyms kam das Thema Barrierefreiheit auf. In einem Gym gab es ein extra Rollstuhl-taugliches WC. Zwei Trainer*innen thematisieren die Kategorie „Alter“, indem sie älteren Teilnehmer*innen besonders zusprachen und darauf achteten, dass die Personen den Anstrengungsgrad an ihr Fitnesslevel anpassten. Ein anderes Thema war Armutsbetroffenheit. Eine Teilnehmerin gab an nur am Training teilnehmen zu können, weil es gratis war. Eine andere Person verfügte über kein Mobiltelefon und konnte daher Google Maps nicht verwenden und im Gym nicht von unterwegs aus anrufen. An nur einem Training nahm eine Schwarze Person teil.

Empfehlungen:

- Verschiedene mögliche Barrieren mitdenken
- Gute Möglichkeit schaffen, Feedback zu geben

Kommunikation

Die Kommunikation von FLINTA*-Angeboten fand durch die Bewerbung durch die Gyms (Social Media Kampagne in Kooperation mit fairplay prevention und Feminist Fighters Union; Sticker und Plakate) statt.

Einige Gyms hatten Sticker und Poster sichtbar am Eingang der Gyms positioniert und das Angebot auf Instagram beworben. Während der Trainings führten die Buddies Vor- und Nachgespräche mit den trainingsanleitenden Personen sowie mit den Trainingsteilnehmer*innen, in denen die Maßnahme des exklusiven FLINTA* Trainings, der feminist fighters week Kampagne und das Thema FLINTA*-Personen im Kampfsport thematisiert wurde. Einige Gyms teilten nach den Trainings in den sozialen Medien positive Eindrücke, was zur Vertrauensbildung von FLINTA*-Personen gegenüber dem Gym stark beitragen kann.

Empfehlungen:

- Spezial-Angebot in Sozialen Medien bewerben
- Angebot an lokale LGBTIQ+-Organisationen und -Communities kommunizieren
- Positive Trainingseindrücke in Sozialen Medien teilen



ZANSHIN KARATE-DO
im Karatedo (WIEN)

3. Ergebnisse 2024

feminist fighters week 2025

In unserem Nachbereitungs-Workshop konnten die teilnehmenden Gyms, Trainer*innen und das Orga-Team die Kampagne 2024 reflektieren und daraus lernen. Wichtig war allen Teilnehmer*innen die wertschätzende Diskussionskultur. Das ist gut, denn der kulturelle Wandel in den Gyms wird Zeit, Mut und Ruhe brauchen. Die wertschätzende Kultur drückte sich unter anderem durch respektvolle Sprache, Fehlerfreundlichkeit und genügend Raum für Emotionen und Fragen aus.

Weiterhin begleiten wird uns die Frage nach der gendergerechten Sprache. „FLINTA*“ wird von einigen als hochschwelliger Begriff empfunden. In Ermangelung einer guten Alternative greifen wir aber trotzdem darauf zurück. Auch das Verlernen sexistischer Stereotype im Kampfsport wird uns weiter beschäftigen (Frauen-Boxen ist nicht nur Fitness-Boxen; auch Frauen, nicht-binäre und trans Personen möchten auf Wettkämpfe vorbereitet werden). Beleuchtet kann auch noch das Spannungsverhältnis zwischen Vereinsstruktur und Trainer*in werden. Erhalten alle Personen, die sich für Geschlechtersensibilität einsetzen, die richtigen Ressourcen und Unterstützung im Verein (Stichwort: Gym-interne Leitlinien, Schutzkonzepte, Beschwerdemanagement, Code of Conduct)? Werden Trainer*innen, die sich für Gendersensibilität einsetzen, von der Vereinsstruktur unterstützt oder beruht die Initiative allein auf engagierten Einzelpersonen?

Bestärken wollen wir auch im kommenden Jahr den Spaß und die Freude, die eigenen Grenzen auszutesten und etwas Neues zu lernen, von dem uns die Teilnehmer*innen berichtet haben. Auch in den Gyms hat die Kampagne einiges ins Rollen gebracht. Besonders die wertschätzende und achtsame Atmosphäre, Vorstellungsrunden mit Pronomen, das solidarische Miteinander und Ernst-Genommen-Fühlen wollen wir nicht nur in den exklusiven FLINTA*-Angeboten beibehalten.



JUDO
im S.C. HAKOAH (WIEN)

Das Buddy-System hat durchwegs gut funktioniert und die Awareness-Arbeit in den Gyms unterstützt. Auch die Social Media Strategie soll beibehalten (und verbessert) werden. Einige Gyms durften sich über neue Follower*innen freuen! Hier wurde echte Pionier*innenarbeit geleistet! Erstmals in Österreich haben Gyms exklusive FLINTA* Trainings angeboten. Das wurde auch von Gyms und FLINTA*-Personen gesehen, die nicht an den Trainings bzw. der Kampagne teilnahmen.

Wünsche der Teilnehmer*innen an die Kampagne 2025:

- Kinderbetreuung
- Einheitliche Gestaltung des Anmeldesystems
- Nachhaltiges Angebot für FLINTA*-Personen
- Langfristige Bindung von FLINTA*-Personen
- Grafische Überarbeitung des Plakat-Sujets

Die Garderoben-Frage

“Wir haben klassisch eine Damen- und Herren-Garderobe. Wie können wir da für FLINTA-Personen ein angenehmes Angebot schaffen?”*

Gyms, die in Zukunft geschlechtssensibler arbeiten möchten, können unterschiedliche Lösungsansätze ausprobieren. Das kann eine zusätzliche Einzelgarderobe oder die Umgestaltung von Herren-Garderobe zu All-Gender, Damen-Garderobe zu FLINTA*-Garderobe sein. Extraräume wie ein Geräteraum oder eine Dusche können zu Einzelgarderoben umfunktioniert werden. Es kann Zeitfenster für Männer, Frauen und TIN-Personen geben. Wichtig ist, das Bewusstsein für die Garderoben-Frage zu kommunizieren und das Bedürfnis von FLINTA-Personen in Bezug auf Privatsphäre ernst zu nehmen.

- Seid ansprechbar für dieses Thema und habt Mut zur Innovation.

Problemfeld “Körper-Kommentare”

*“Wie kann ich als Trainer*in Feedback geben, ohne den Körper übergriffig zu kommentieren?”*

Sexistische Stereotype sind in allen Menschen tief verankert. Deshalb ist die Bewusstseinsarbeit in Bezug auf Körper-Kommentare wichtig. Als Trainer*innen können wir unsere eigenen Annahmen reflektieren und etwa Bezeichnungen wie „Damen-Liegestütz“ mit „halber Liegestütz“ ersetzen. Wenn wir trainierenden Personen Feedback geben, können wir Trainingsziele benennen und erklären, mit welchen Trainingsmethoden diese Ziele erreichbar sind – unabhängig von geschlechtlich konnotierten Körnernormen.

- Triff keine Annahmen, sondern nimm die Trainingsziele der trainierenden Person ernst (z.B. Vorbereitung auf einen Wettkampf)
- Gehe auf die individuellen Bedürfnisse der Trainierenden ein

Transidentität & Wettkämpfe

“Welche Regelungen in den Kampfsport-Verbänden gibt es für trans Personen?”

Sport als gesellschaftliches Feld normiert Geschlecht immer noch sehr starr. Das sehen wir an der starken Trennung in Frauen- und Männer-Wettkämpfe. Es gibt mittlerweile Versuche abseits von Verbandsstrukturen geschlechtssensible Wettkämpfe zu organisieren. Ein Beispiel ist die FLINTA Empower-Gala in Berlin. Anstelle von Geschlecht können relevantere Kategorien wie Größe, Erfahrung und Gewicht zur Zuteilung der Wettkampf-Paare genutzt werden.

- Mehr Informationen bietet die AG Geschlechtliche & Sexuelle Vielfalt im Sport von fairplay oder das österreichische Zentrum für Genderkompetenz und Safe Sport 100% Sport.

**Join
the
fight!**