



Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt im Sport



**Was Kursleitende und
Trainer*innen im Freizeit- und
Breitensport wissen sollten**

Sport ist nach wie vor geprägt durch traditionelle Geschlechterbilder und heteronormative Strukturen¹. Kinder und Jugendliche, die den gängigen Geschlechterstereotypen nicht entsprechen, die non-binär und/oder trans, lesbisch, schwul oder bisexuell sind erleben im Sportkontext oft Ablehnung und Ausgrenzung.

Das «Ethik-Statut des Schweizer Sports» (2022) legt die Grundwerte für einen gesunden und fairen Sport fest. Es hält unter anderem fest, dass keine Person aufgrund des Geschlechts, der sexuellen Orientierung oder der Geschlechtsidentität diskriminiert werden darf.

Wie können Sie als Kursleiter*in oder Trainer*in sicherstellen, dass alle Personen gleichberechtigt an Ihren Kursen/Trainings teilnehmen können und sich alle willkommen und sicher fühlen? Wie können Sie verhindern, dass Talente verloren gehen oder unentdeckt bleiben? Wie gestalten Sie einen professionellen und respektvollen Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt im Sport?

¹ Heteronormativität bedeutet erstens, dass es zwei und nur zwei Geschlechter gibt. Zweitens geht eine heteronormative Ordnung davon aus, dass Männer Frauen lieben und umgekehrt. Drittens wird Geschlecht als eindeutig zuordbar und nicht veränderbar verstanden.

In diesem Merkblatt finden Sie Informationen und praktische Hinweise zum Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt im Freizeit- und Breitensport.

1 Bewusstsein für Vielfalt

Menschen sind vielfältig. Manche Aspekte wie etwa Alter, Haarfarbe oder Körpergrösse lassen sich rasch ungefähr einschätzen. Manche Merkmale wie Religionszugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Nationalität oder Geschlechtsidentität sind hingegen nicht (sofort) erkennbar.

- Gehen Sie davon aus, dass in jeder Gruppe sexuelle und geschlechtliche Vielfalt existiert.
- Gestalten Sie Ihren Kurs / Ihr Training inhaltlich und sprachlich so, dass sich alle angesprochen und zugehörig fühlen.

2 Vielfältige Körperbilder

Gesellschaftlich konstruierte Schönheitsideale eines Männer- oder Frauenkörpers (vor allem durch Social Media) beeinflussen Kinder und Jugendliche massgeblich.

- Vermeiden Sie wertende Bemerkungen oder Kommentare über Körpergewicht und/oder Körperteile der Teilnehmenden (insbesondere in der Pubertät).
- Falls Sie zum Vermitteln einer Sportart Schau-Bilder, Fotos oder Technik-Videos einsetzen, achten Sie darauf, dass Sie verschiedene Körper (unterschiedliche Figuren, Alterskategorien, Haar- und Hautfarben, Geschlechter etc.) in Aktion zeigen.

3 Stereotype vermeiden

Stereotype Geschlechterbilder schreiben Mädchen und Frauen Zurückhaltung, Schwäche, Sanftheit oder Passivität zu. Dies steht im Gegensatz zu den Qualitäten, die erfolgreiche Sportler*innen unter anderem mitbringen müssen.

- Versuchen Sie Sportaktivitäten, die Zweikämpfe sowie Aggressivität, Muskelkraft oder Mut erfordern, nicht als «typisch männlich» zu bezeichnen.
- Lassen Sie es zu, dass sich Mädchen und Frauen im Sport kämpferisch, aktiv, ehrgeizig und selbstbewusst zeigen. Dasselbe gilt für Jungs und Männer, die sich eher zurückhaltend, passiv, bescheiden oder sensibel verhalten.

4 Keine Diskriminierung

Wer sportliche Aktivitäten anleitet, ist im Rahmen des Kurses/Trainings dafür verantwortlich, für alle Beteiligten einen sicheren, diskriminierungsfreien Raum zu gewährleisten. Die Art und Weise, wie Kursleitende oder Trainer*innen auf Grenzüberschreitungen und verletzendes Äusserungen reagieren, bestimmt die Atmosphäre und die geltenden Normen.

- Kommunizieren Sie deutlich, dass Sie von den Teilnehmenden gegenseitigen Respekt und Fairness erwarten (z.B. keine sexistischen, rassistischen oder homofeindlichen Sprüche).
- Intervenieren Sie sofort, wenn eine teilnehmende Person verbal oder non-verbal diskriminiert, beleidigt, unfair behandelt oder abgewertet wird.
- Reagieren Sie, je nach Situation, vor/mit der ganzen Gruppe oder suchen Sie klärende Einzelgespräche nach dem Kurs oder Training.
- Bemühen Sie sich, in Konfliktsituationen zwischen Teilnehmenden offen und gerecht zu vermitteln und mögliche Sanktionen mit Augenmass zu treffen. Dies stärkt längerfristig das gegenseitige Vertrauen.

5 Sprache

Verwenden Sie eine geschlechtergerechte und nicht-diskriminierende Sprache.

- Sprechen und schreiben Sie von «Spieler*innen», «Tänzer*innen» oder «Turner*innen», etc., um alle Geschlechter anzusprechen und sichtbar zu machen.
- Achten Sie darauf, wie Sie Kritik formulieren: Begriffe wie «Mädchen-Wurf» oder «Mädchen-Schuss» werten indirekt die Leistung von Mädchen ab. Dasselbe gilt für homofeindliche Begriffe wie zum Beispiel «schwule Flanke».

6 Persönliche und körperliche Integrität

Privatsphäre und Grenzen aller Teilnehmenden gilt es zu respektieren und zu schützen.

- Jede Person entscheidet selbst, ob und welche Informationen über die eigene Sexualität oder Geschlechtsidentität wem und wann mitgeteilt wird. Ein Zwangsouting gilt es zu vermeiden.
- Klären Sie mit jeder teilnehmenden Person ab, wie die medizinische Versorgung im Notfall ablaufen soll. Zum Beispiel, dass die Behandlung, falls möglich, nur durch eine Ärztin erfolgen sollte. Wichtige medizinische Informationen können von allen Teilnehmenden in einem «verschlossenen Notfallbrief» festgehalten werden. Der Brief darf nur in einer gesundheitlichen Notsituation geöffnet werden.
- Informieren Sie bei sportlichen Hilfestellungen die Teilnehmenden darüber, dass und wo Sie sie als Unterstützung berühren werden. Bei einer fachgerechten Hilfestellung werden niemals absichtlich intime Körperzonen berührt.
- Schaffen Sie – insbesondere bei Sportarten, die häufig Hilfestellungen erfordern – durch vorgängige Gespräche die Voraussetzungen für eine achtsame und wertschätzende Berührungskultur, in der ein «Nein» sowie körperliche Grenzen jederzeit und ohne Rechtfertigung respektiert werden.

7 Infrastruktur

Teilnehmende sollen sich nicht nur in der Turnhalle, dem Schwimmbad, dem Sportplatz etc. sicher fühlen, sondern auch in der dazu gehörenden Infrastruktur wie zum Beispiel WC, Duschen und Garderoben. Dies ist besonders wichtig, da sich die Teilnehmenden dort allenfalls nackt oder teilweise entkleidet zeigen.

- Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmenden grundsätzlich selber entscheiden können, welches WC oder welche Garderoben sie benutzen möchten.
- Kommunizieren Sie diese Information allen Beteiligten und klären Sie diesbezügliche Fragen oder Vorbehalte auch mit Eltern und/oder anderen Erziehungsberechtigten der Teilnehmenden.
- Betreten Sie selber die Garderoben und Duschen nur nach Vorankündigung, und wenn dies Ihre Aufsichtspflicht (Sicherheit und Wohlbefinden aller Teilnehmenden) unbedingt erfordert.
- Informieren Sie alle Beteiligten, dass das Fotografieren und Filmen im Bereich WC, Garderoben und Duschen verboten ist. Setzen Sie diese Regel konsequent durch und ahnden Sie Überschreitungen. Kommunizieren Sie die Konsequenzen bei Zuwiderhandlung im Vorfeld klar und deutlich.
- Formulieren Sie die Regeln für die Nutzung von Infrastruktur idealerweise gemeinsam mit Ihrer Gruppe. Dies kann schriftlich festgehalten und von allen Beteiligten unterschrieben werden, was die Verbindlichkeit stärkt. Auch hier ist es förderlich, wenn Eltern und/oder andere Erziehungs-

berechtigte der Teilnehmenden informiert (oder allenfalls miteinbezogen) werden.

- Suchen Sie zusammen mit den für die Infrastruktur zuständigen Stellen (zum Beispiel Schule, Sportverein oder Behörden) nach möglichen Lösungen, falls WC, Garderoben oder Duschen so konzipiert sind, dass sie nicht für alle Teilnehmenden geeignet und sicher sind.

8 Sichtbarkeit und Sicherheit

Um einen «geschützten Raum» zu gewährleisten, gilt es auch mögliche Einflüsse «von Aussen» zu beachten. Dazu gehören etwa Zuschauende, Passant*innen oder Familienangehörige und Freund*innen der Teilnehmenden. Teilnehmende sollten beim Sport nicht unnötig «zur Schau gestellt» werden.

- Stellen Sie sicher, dass aussenstehende Personen während des Umkleidens oder Duschens keinen Zugang zur Garderobe haben. Falls dies zur Unterstützung von Teilnehmenden (zum Beispiel bei körperlich beeinträchtigten oder sehr jungen Kindern) doch notwendig sein sollte, ist dies vorgängig abzusprechen und anzukündigen.
- Intervenieren Sie, wenn Zuschauende, Passant*innen oder anwesende Familienangehörige oder Freund*innen der Teilnehmenden eine Person diskriminieren, beleidigen oder ab-

werten. Dazu gehören zum Beispiel abwertende und homofeindliche Kommentare wie: «Schau mal wie krass Rita Markus gecheckt hat. Eine richtige Kampf-Lesbe!».

- Tolerieren Sie in Ihrem Kurs keine durch Aussenstehende geäußerten wertenden Bemerkungen oder Kommentare zum Körpergewicht, zu Körperteilen oder Verhaltensweisen der Teilnehmenden wie «Jetzt hör‘ doch auf zu heulen, du bist doch ein Junge!».
- Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Teilnehmenden grundsätzlich selber entscheiden können, wie sie sich für die Sportaktivitäten kleiden möchten (zum Beispiel lange Hosen oder nicht enganliegendes T-Shirt). Einschränkungen sind möglich, wenn es die Sicherheit oder das Wohlbefinden der Teilnehmenden erfordern.
- Versuchen Sie die Sichtbarkeit der Sporttreibenden bei Bedarf einzuschränken durch Zwischenwände, Vorhänge, Storen oder das Anpassen von Trainingszeiten (zum Beispiel Kurse vor Öffnung des Schwimmbads für das Publikum ansetzen).
- Falls aussenstehende Personen eine Aktion auf dem Sportfeld etc. fotografieren oder filmen möchten, müssen alle Beteiligten vorgängig informiert werden und damit einverstanden sein.

9 Haltung und Vorbildfunktion

Es ist wichtig, dass Sie als Sportleiter*in authentisch sind. Dies setzt voraus, dass sich Kursleitende oder Trainer*innen mit ihrer eigenen Haltung auseinandersetzen. Dazu gehören Grundwissen über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt sowie ein Bewusstsein für Geschlechterstereotype sowie deren kritisches Hinterfragen.

- Informieren Sie sich über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt und tauschen Sie sich mit Kolleg*innen oder Fachstellen dazu aus.
- Seien Sie sich bewusst, dass die Teilnehmenden nicht nur Ihre Sprache, sondern auch Ihre Verhaltensweisen und Haltungen wahrnehmen. In Ihrer Rolle als Kursleitende*r oder Trainer*in haben Sie eine Vorbildfunktion.
- Zögern Sie nicht, sich bei schwierigen und heiklen Situationen fachliche Unterstützung zu holen.

Mehr Informationen und Kontakte

- Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich: stadt-zuerich.ch/gleichstellung
- Sportamt Stadt Zürich, Projekt «Atleta»: sportamt.ch/atleta
- Transgender Network Switzerland (TGNS): tgns.ch
- InterAction: inter-action-suisse.ch

«Swiss Sport Integrity»: Seit 2022 existiert mit «Swiss Sport Integrity» eine unabhängige nationale Anlauf- oder Meldestelle bei diskriminierenden Vorfällen und Ethik-Verstössen im Sport. Vorfälle und Verstösse können auf Wunsch anonym gemeldet werden: sportintegrity.ch

Das Merkblatt wurde von der Fachstelle für Gleichstellung in Zusammenarbeit mit Dr. Marianne Meier, Sportpädagogin und Historikerin, Universität Bern verfasst.

Stadt Zürich
Fachstelle für Gleichstellung
Stadthausquai 17
8001 Zürich
T +41 44 412 48 68
stadt-zuerich.ch/gleichstellung