Leitfaden gendersensible Kursgestaltung

Mit dem vorliegenden Dokument wollen wir als Berliner Hochschulsportanbietende praktische Tipps und Anregungen für die gendersensible Kursgestaltung zur Verfügung stellen. Eine klare Handlungsempfehlung können wir fallspezifisch nicht geben, aber hilfreiche Denkanstöße.

AWARENESS & GEZIELTE ANSPRACHE

WIE KANN ICH SICHTBAR MACHEN, DASS IN MEINEM KURS ALLE WILLKOMMEN SIND?

WIE KANN ICH REAGIEREN, WENN DISKRIMINIERENDES VERHALTEN PASSIERT?

- Begrüßungs-/Einladungsmail
- Sich als Kursleitung **mit Pronomen** vorstellen
- zum Kursstart kurzes **Check-in:** Wie wollen wir miteinander umgehen? (gerne wiederholend am 3./5. Termin)
- Situationen direkt ansprechen und deutlich machen, dass dies **kein Raum für Diskriminierung** ist (individuell entscheiden, während oder nach dem Kurs)
- Auf **Awareness-Strukturen** aufmerksam machen

KURSGESTALTUNG & UMGANG IM TEAM

WAS HILFT, DAMIT SICH ALLE IN ÜBUNGEN UND SPIELEN WOHLFÜHLEN?

WIE KANN ICH GESCHLECHTLICHE UND SEXUELLE VIELFALT IN DER TRAININGSGESTALTUNG BERÜCKSICHTIGEN?

WIE GEHE ICH MIT UNTERSCHIEDLICHEN KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN UM?

- **Ankündigen,** was im Kurs/Termin geplant ist
- **Nachfragen**, ob etwas fehlt oder gebraucht wird
- **Rollen im Paartanz** können von allen Personen eingenommen und getauscht werden
- **Ermutigen** über Grenzüberschreitung zu sprechen (Bsp. Kampfhärte, Hilfestellungen, Berührungen ...)
- Übungsvarianten & methodische Reihen, die **für alle machbar** sind, anbieten
- Nachfrage ob **Berührung** für Hilfestellung/ Korrektur/Kontaktübung ok ist

SPRACHE & KOMMUNIKATION

WIE KANN ICH GESCHLECHTERGERECHTE SPRACHE IM TRAINING SELBSTVERSTÄNDLICH NUTZEN?

WELCHE BEGRIFFE ODER ANSPRACHEN KÖNNEN AUSSCHLIESSEN?

WIE KANN ICH REAGIEREN, WENN DISKRIMINIERENDES VERHALTEN PASSIERT?

- **Vorstellungsrunde** mit Pronomen
- Namensschilder
- Genderneutrale Bezeichnungen nutzen (Übungsleitung, Person, Mehr Infos)
- Keine Angst vor Fehlern, **Selbstreflektion**
- Zuschreibungen (Stereotype) und **binäre Begriffe vermeiden** (z.B. Frauenliegestütze)
- generelle Regeln für den Kurs verdeutlichen, **respektvolles Miteinander betonen**, diskriminierungssensible Kommunikation

RÄUME & INFRASTRUKTUR

WELCHE BARRIEREN ENTSTEHEN DURCH UMKLEIDEN ODER DUSCHEN?

WIE KÖNNEN TEILNEHMENDE WISSEN, WELCHE RÄUME SIE SICHER NUTZEN KÖNNEN?

GIBT ES KURZFRISTIGE LÖSUNGEN?

- **Wegbeschreibung und Gegebenheiten** vor dem 1. Kurstermin an Teilnehmende kommunizieren
- **Klare Kommunikation** wie Räume genutzt werden: Nachfragen nach Bedürfnissen/ Wünschen: *„sprecht uns an, wenn die Umkleide-Situation nicht passt"*
- Ggf. **individuelle Lösungen** für temporäre Nutzung der Räumlichkeiten mit den Teilnehmenden besprechen (sofern möglich)

Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport (Seitenwechsel e.V.)

Leitfaden genderbewusste Sprache (DOSB und DSJ)

für Fragen & Unterstützung

HU hochschulsport.gleichstellung@hu-berlin.de

FU safesport@hochschulsport.fu-berlin.de

TU vertrauenspersonen@zeh.tu-berlin.de

Glossar

BINÄRES GESCHLECHTERSYSTEM

Das binäre (westliche) Geschlechtersystem geht davon aus, dass es ausschließlich zwei Geschlechter, männlich und weiblich, gibt

CISGENDER

„cis“ wird als Vorsilbe benutzt, um auszudrücken, dass sich eine Person mit dem ihr bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifiziert (Cis-Mann, Cis-Frau, Cis-Person).

DIVERS

Überbegriff für viele verschiedene Geschlechter

FLINTA*

Abkürzung für Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen – beschreibt eine geschlechterinklusive Gruppe, in der mehrere dieser Identitäten mitgedacht werden.

GESCHLECHT

Es ist zu unterscheiden zwischen „sex“ für biologisches Geschlecht und „gender“ für die individuelle Geschlechtssidentität, mitunter auch als soziales bzw. gefühltes Geschlecht bekannt.

GESCHLECHTSIDENTITÄT

Mit Geschlechtsidentität („gender“) wird die Zuordnung zu einem Geschlecht beschrieben. Diese Zuordnung kann, muss jedoch nicht dem Geschlecht entsprechen, welches einer Person bei der Geburt zugewiesen wird („sex“).

HETERONORMATIVITÄT

Gesellschaftliche Norm, die von einer vermeintlich natürlichen Heterosexualität der Menschen im binären Geschlechtersystem ausgeht.

INTER

bezeichnet Personen, deren Körper nicht den gängigen Vorstellungen von sogenannten “weiblichen” oder “männlichen” Körpern entsprechen. Inter* steht für ein breites Spektrum von angeborenen Variationen der Geschlechtsmerkmale.

LSBTIQ+/LGBTQIA

Abkürzung für lesbisch, schwul, bisexuell, trans, inter, queer, agender und weitere Identitäten (+)

NICHT-BINÄR

Überbegriff für Menschen, deren Geschlechtsidentität neben, außerhalb oder völlig losgelöst von den binären Geschlechterkategorien liegt. Manche nicht-binäre Personen verwenden kein Pronomen oder Neo-Pronomen.

Nicht-binär beschreibt kein einheitliches „drittes Geschlecht“, sondern eine Vielzahl von Möglichkeiten. Manche Personen verstehen sich gleichzeitig als trans*, andere nicht.

QUEER

Personen, deren sexuelle und / oder geschlechtliche Identitäten nicht der heteronormativen und / oder binären Norm entsprechen.

SEXUELLE IDENTITÄT

Bezieht sich auf die emotionale, romantische oder sexuelle Anziehung, die eine Person empfindet (lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell, asexuell)

TRANS *GESCHLECHTLICHKEIT

Trans*-Personen identifizieren sich nicht oder nur teilweise mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht

für Fragen & Unterstützung

HU hochschulsport.gleichstellung@hu-berlin.de

FU safesport@hochschulsport.fu-berlin.de

TU vertrauenspersonen@zeh.tu-berlin.de