

TEILHABE VON TRANS* UND NICHT-BINÄREN MENSCHEN AM SPORT



Teilhabe von trans* und
nicht-binären Menschen
am Sport

INHALT

EINLEITUNG

Einleitung	8
Wie diese Broschüre entstanden ist	11

GESCHLECHT UND SPORT

Hintergrund: Geschlecht und Sport	14
Ungleiche Startbedingungen	19
Ungleiche Startbedingungen – Erfahrungen nicht-binärer und trans* Menschen im Sport	20
Auf die Plätze ... – aber welche?	20
Dresscodes	23
Coming-out	24
(Mehrfach-)Diskriminierung im Coming-out-Prozess	28
Starterlaubnis erteilt: ab in die Umkleide!	31
Startschuss: endlich Training!?	33
Fix und fertig: nur noch schnell duschen?	36

SPORTRÄUME INKLUSIV GESTALTEN

Sporträume inklusiv gestalten	38
Sichtbarkeit: Trans* und nicht-binäre Menschen in der Öffentlichkeitsarbeit berücksichtigen	38
Bewusstsein: Personal und Mitglieder sensibilisieren	41
Sportangebot: Angebote für trans* und nicht-binäre Menschen öffnen und eigene Angebote schaffen	44

Raumsituation: Infrastruktur umgestalten	47
Formulare: Geschlecht in Vielfalt oder nicht erheben	49
Antidiskriminierung: Sporträume sicher(er) machen durch Prävention und einen verantwortungsvollen Umgang mit Diskriminierung	50

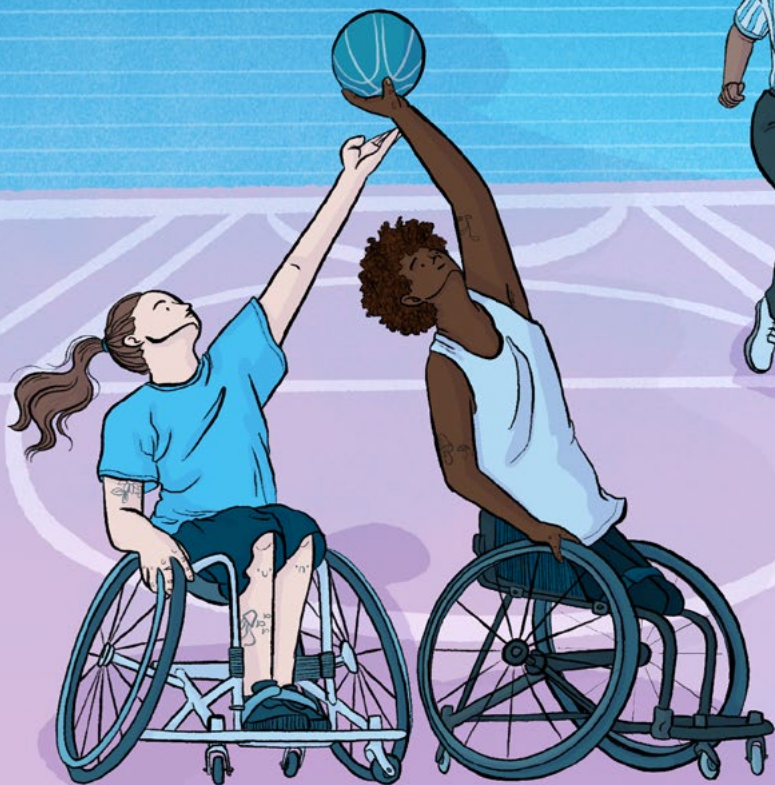
Anregungen für Vereine, Verbände und Politik	52
Anregungen für Vereine, Sportclubs, Sportunternehmen	52
Anregungen für Verbände und Sportbünde	55
Anregungen für Politik und Verwaltung	56

AUSBLICK

Positive Beispiele und Ausblick	60
Beispiele	61
Ausblick	65

Weiterlesen	70
Webseiten	71
Glossar	72
Impressum	78

EINLEITUNG



EINLEITUNG

Sport ist gut für die Gesundheit, fördert Selbstbewusstsein, Teamgeist und soziale Kompetenz und bietet einen optimalen Ausgleich zum Alltagsleben.¹ Die Motivationen dafür, Sport zu treiben, sind somit vielfältig. Für manche ist es vor allem ein Hobby und das Sportangebot ein Treffpunkt, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen; für andere stehen sportlicher Ehrgeiz, der Wettbewerbscharakter oder persönliche Fitness im Mittelpunkt – oder alles zusammen. All das trifft grundsätzlich auf **trans*** und **nicht-binäre** Personen ebenso zu wie auf **cis** Personen. Allerdings sind trans* und nicht-binäre Menschen im Sportkontext mit spezifischen

Herausforderungen konfrontiert, die ihre Teilhabe am Sport stark einschränken.

Laut einer Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) zum Thema „Queere Freizeit“ sind 66 % der **queeren** Jugendlichen sportlich aktiv. Das sind deutlich weniger als ihre nicht queeren Peers, von denen über 80 % aktiv sind. Unter den queeren Jugendlichen wiederum zeigt sich, dass trans* und nicht-binäre – im Wortlaut der Studie: gender*diverse – Personen seltener Sport machen als cisgeschlechtliche Queers. Die DJI-Studie aus dem Jahr 2018 verdeutlicht: Im sportlichen Kontext sind trans* und nicht-binäre Personen häufiger diskriminierenden Erfahrungen

¹ Clark, Caitlin M.; Kosciw, Joseph G.; Chin, Jacquelyn (2021): LGBTQ Students and School Sports Participation (Research Brief). New York: GLSEN.

ausgesetzt als cisgeschlechtliche queere Personen, und dies prägt ihre Beziehung zum Sport nachhaltig.² Um nicht-binären und trans* Menschen die Teilhabe am Sport zu ermöglichen, müssen Strukturen in Verbänden, Vereinen und anderen Sporteinrichtungen und -betrieben verändert werden.

Wie wichtig es ist, die Regelungen, Strukturen und Praktiken im organisierten Sport weiterzuentwickeln, haben auch die Sportminister*innen der Länder erkannt. In der sogenannten „Bremer Erklärung“³ halten sie im November 2020 fest: Der organisierte Sport in Deutschland solle die Teilhabe aller Menschen unabhängig

von Geschlecht, geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder Alter ermöglichen. Die Sportverbände und -vereine werden aufgerufen, ihre Strukturen und Angebote barrierearm und diskriminierungsfrei zu gestalten; sexuelle und geschlechtliche Vielfalt werden explizit als wichtige Handlungsfelder benannt. Einige Verbände und Vereine sind diesem Aufruf bereits gefolgt und stellen sich den Herausforderungen; öffentlichkeitswirksam beginnen sie, ihre eigenen Strukturen und den Sportbetrieb zum Positiven zu verändern.

² Krell, Claudia; Oldemeier, Kerstin; Austin-Cliff, George (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und *diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport. München: Deutsches Jugendinstitut.

³ „Bremer Erklärung“ zu sexueller Vielfalt und geschlechtlicher Identität im Sport. Beschluss der 44. Sportministerkonferenz vom 12. November 2020. Online verfügbar unter: https://sportministerkonferenz.de/fileadmin/sportministerkonferenz/Downloads/Beschluesse_44.SMK2020_Videokonferenz.pdf (dort S. 12–13).

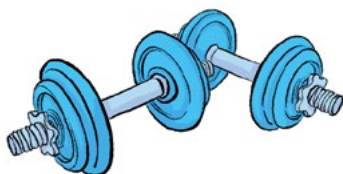
Diese Broschüre widmet sich den konkreten Herausforderungen, denen sich trans* und nicht-binäre Menschen im Breiten-/Hobbysport gegenübergestellt sehen, und bringt diesbezügliche Bedarfe und Wünsche zur Sprache. Für Verbände, Vereine und Politik werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, um den Breitensport inklusiv zu gestalten für Menschen aller Geschlechter und diverser **Transition**sgeschichten. Auch positive Beispiele aus dem Sportbetrieb werden vorgestellt. Im Schlussteil findet sich zum einen ein Glossar; die Leser*innen sind herzlich eingeladen, es bei Unsicherheiten hinsichtlich der verwendeten Begriffe zu Rate zu ziehen; die Begriffe, die dort erklärt werden, sind bei ihrer ersten Nennung im Text fett geschrieben. Zum anderen wurden Hinweise auf Literatur und Webseiten, die bei einer

weitergehenden Beschäftigung mit dem Thema unterstützen können, zusammengestellt. Die Broschüre konzentriert sich auf den Breiten-/Hobbysport, auf den Profisport wird nur am Rande eingegangen. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit liefert sie Ansatzpunkte, um die Teilhabe von trans* und nicht-binären Personen am Breitensport zu verbessern und barriereärmer zu gestalten.

Die Diskriminierungen gegenüber **inter*** Sportler*innen und deren spezifische Bedarfe sind nicht Thema dieser Broschüre. An dieser Stelle kann lediglich der Bedarf an einer vertieften Auseinandersetzung betont werden – und ebenso die Dringlichkeit, was die Schaffung inter*freundlicher Regelungen und Praktiken betrifft.

Die *Landeskoordination Trans* NRW* bietet im Rahmen ihrer Kapazitäten telefonische Beratungen, Vorträge und Workshops in Nordrhein-Westfalen zu geschlechtlicher Vielfalt an und vermittelt Referent*innen – unter anderem zur

Gestaltung von Sportangeboten, die inklusiv sind gegenüber trans* und nicht-binären Menschen. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich per E-Mail an info@lako-trans.nrw zu wenden.



WIE DIESE BROSCHÜRE ENTSTANDEN IST

Diese Broschüre basiert auf einem Fachgespräch mit neun trans* und nicht-binären Expert*innen, das von der *Landeskoordination Trans* NRW* organisiert wurde. Die Teilnehmenden brachten Erfahrungen aus unterschiedlichen Perspektiven und Funktionen des Sports ein: als Sporttreibende in sogenannten Regelvereinen, in queeren Sportvereinen und

außerhalb von Vereinsstrukturen; als Trainer*innen; als Initiator*innen von Sportangeboten spezifisch für trans* und nicht-binäre Menschen; als Leiter*innen von Sensibilisierungsworkshops zu geschlechtlicher Vielfalt für Sportvereine. Zusammen decken die Expert*innen folgende Sportarten ab: Basketball, Einrad-Hockey,

Fußball, Kampfsport, Kanu-Polo, Klettern/Bouldern, Krafttraining, Leichtathletik, Rennrad, Rollstuhl-Basketball, Ropes, Skifahren, Tischtennis, Trekking, Triathlon und Schwimmen.

Im Fachgespräch teilten die Expert*innen ihr Wissen, ihre Einschätzungen und ihre Erfahrungen, was die bestehenden Ausschlüsse von trans* und nicht-binären Menschen im Sport, vielversprechende Praxisbeispiele sowie Bedarfe und Forderungen betrifft. Die Zitate in der Broschüre gehen auf Beteiligte des Fachgesprächs zurück.

Angeleitet wurde das Fachgespräch durch Moderator*innen aus dem Kollektiv *stuhlkreis_revolve*. Die Broschüre verfasste Jannis Ruhna, dies auf der Grundlage der Veranstaltung und im Austausch mit der *Landeskoordination Trans* NRW*.

GESCHLECHT UND SPORT



HINTERGRUND: GESCHLECHT UND SPORT

Im Sport wird in der Regel nach wie vor strikt in zwei Geschlechter – Männer und Frauen – unterteilt. Von den Anmeldeformularen über die Umkleiden und Duschen bis hin zu Trainingsangeboten und Wettbewerbsstrukturen ist nahezu alles fein säuberlich in „männlich“ und „weiblich“ eingeteilt. Viele trans* und nicht-binäre Personen lassen sich in diese vorgegebene Ordnung nicht einfügen oder wollen das nicht. Ihr Erscheinungsbild, ihr Name, ihr geschlechtliches Selbstverständnis kann quer dazu liegen. In der Folge haben trans* und nicht-binäre Menschen andere Startbedingungen im Sport als cis Menschen; darum dreht sich das nächste Kapitel. Hier soll es zunächst um die

grundsätzliche Bedeutung von Geschlecht und Körperlichkeit im sportlichen Kontext gehen.

Der Körper steht beim Sport immer mehr oder weniger im Fokus. Schließlich geht es im Sport darum, sich körperlich zu betätigen, den Körper zu bewegen, ihn zu formen, mit ihm Spaß zu haben. In Hinblick auf den Körper aber sind trans* und nicht-binäre Menschen besonders vulnerabel. Denn die Gesellschaft bezieht sich auf den Körper, um das Geschlecht eines Menschen zu bestimmen. Wir lesen Menschen zumeist anhand ihres Kleidungsstils, ihrer Frisur, ihrer Gesichtszüge, ihrer Körpergröße, ihrer Körperform und ihres Verhaltens als ein spezifisches Geschlecht; das lernen wir

von klein auf. Dabei ist Menschen ihr Geschlecht nicht anzusehen. Wie fehleranfällig es ist, Geschlechtlichkeit anhand des Körpers zu lesen und zuzuweisen, zeigt sich im Leben von trans* und nicht-binären Personen besonders deutlich. Auch cis Personen werden hin und wieder **mis-gendert** – für viele trans* und nicht-binäre Personen ist diese Erfahrung jedoch mehr Regel als Ausnahme.

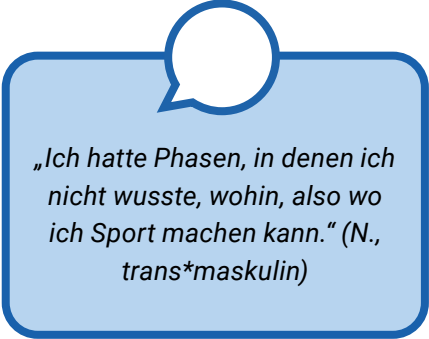
Im Sport wird der Fokus auf den Körper durch die Räumlichkeiten, die Kleidung und die sportliche Aktivität als solche verstärkt. Umkleidekabinen gibt es in der Regel für „Männer“ und „Frauen“, und zwar getrennt; in den Kabinen werden Körper potenziell entkleidet, was sie auf besondere Weise sichtbar macht. Daraus resultiert eine gewisse Erwartungshaltung, was das Aussehen der Körper

in den Umkleiden betrifft. Auch die Sportbekleidung kann den Körper stärker und auf andere Weise spürbar und sichtbar machen als im Alltag. Für viele cis Menschen mag das nicht weiter problematisch sein, wobei es auch hier Unterschiede gibt: beispielsweise zwischen cis Männern und cis Frauen, zwischen *weißen* Personen und Schwarzen Personen sowie **People of Color**, zwischen nicht behinderten und **behinderten Menschen**, zwischen dicken und dünnen Menschen. Für trans* und nicht-binäre Personen jedenfalls kann der im Sport typische Fokus auf den Körper aus mehreren Gründen riskant oder unangenehm sein: Es kann geschehen, dass ihnen aufgrund ihrer Körperformen ihr Geschlecht aberkannt wird und dass sie diesbezügliche Diskriminierungen erfahren; der Fokus auf Körper und Geschlecht

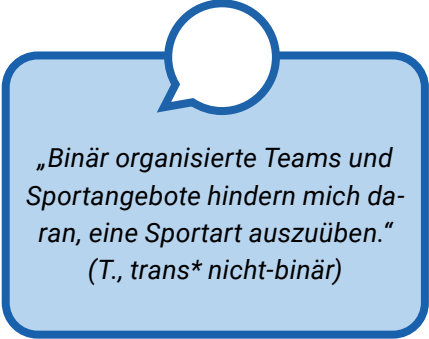
kann körperliches Unwohlsein bedingen oder verstärken.

Von anderen als Körper gesehen und gelesen zu werden, sich dazu in Beziehung zu setzen sowie die eigene Beziehung zum Körper wahrzunehmen und gegebenenfalls auszuhalten, all das gehört (momentan) zum Feld des Sports dazu. Dortige zweigeschlechtliche Strukturen und Räume und ebensolche Erwartungen, was die Wahl der Sportart und der Sportbekleidung betrifft, können für trans* und nicht-binäre Menschen belastend sein. In der Folge müssen sie viele emotionale Ressourcen aufbringen, um in organisierten Sportkontexten Sport zu treiben. Einige von ihnen bevorzugen deshalb den Individualsport gegenüber dem Teamsport; andere ziehen sich (für einige Zeit) aus Räumen, in denen gemeinsam mit anderen Sport betrieben

wird, zurück; manche treiben keinen Sport mehr, obwohl sie dies eigentlich gern tun würden. Umkleidekabinen und Schwimmbäder, Teamsport und Schulsport werden nach Möglichkeit gemieden.



*„Ich hatte Phasen, in denen ich nicht wusste, wohin, also wo ich Sport machen kann.“ (N., trans*maskulin)*



„Binär organisierte Teams und Sportangebote hindern mich daran, eine Sportart auszuüben.“ (T., trans nicht-binär)*

*„Ich habe mich bewusst für eine
Individualsportart entschieden.“
(N., trans*maskulin)*

*„Wir haben uns bewusst für
Sportarten entschieden, in
denen das Training gemischt-
geschlechtlich stattfindet.“ (N.,
trans*maskulin)*

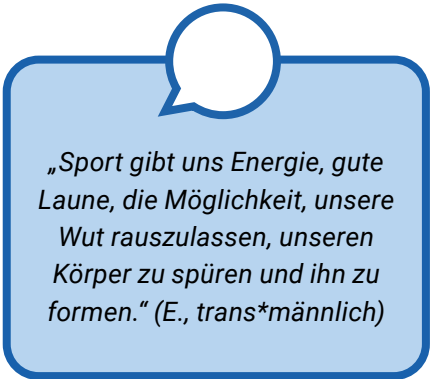
Sportlich aktiv zu sein, sollte für Menschen aller Geschlechter barrierearm möglich sein. Studien, Berichte und Gespräche mit trans* und nicht-binären Menschen zeigen aber: Im Feld Sport fühlen sie sich weniger sicher als ihre cisgeschlechtlichen Peers.⁴ Dabei ist es für trans* und nicht-binäre Menschen mindestens genauso wichtig, Sport zu machen, wie für cis Personen. In einer zweigeschlechtlich organisierten Welt ist es herausfordernd, trans* oder nicht-binär zu sein; Sport kann dabei unterstützen, Selbstbewusstsein aufzubauen, die Beziehung zum eigenen Körper zu stärken und

⁴ Krell, Claudia; Oldemeier, Kerstin; Austin-Cliff, George (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und *diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport. München: Deutsches Jugendinstitut. Clark, Caitlin M.; Kosciw, Joseph G.; Chin, Jacquelyn (2021): LGBTQ Students and School Sports Participation (Research Brief). New York: GLSEN.

Caudwell, Jayne (2014): [Transgender] young men: gendered subjectivities and the physically active body. In: Sport, Education & Society 19 (4), S. 398.

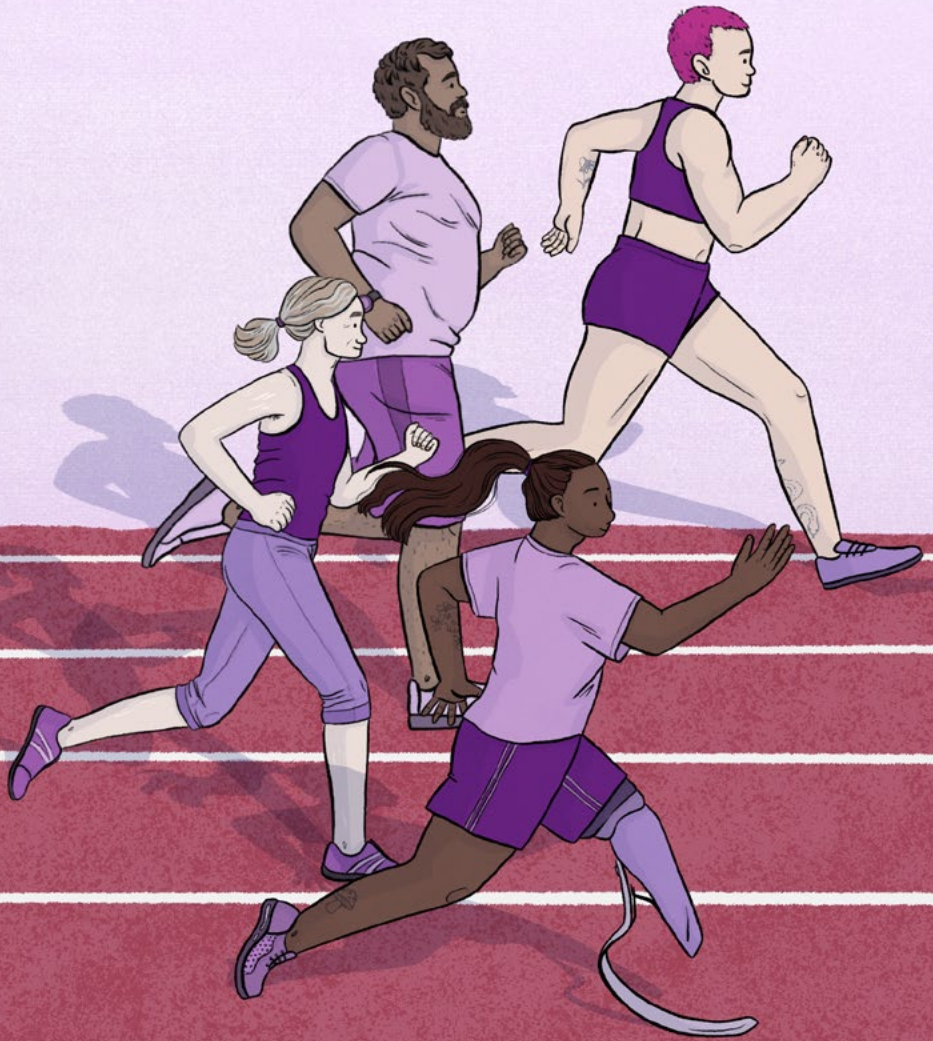
Elling-Machartzki, Agnes (2017): Extraordinary body-self narratives: sport and physical activity in the lives of transgender people. In: Leisure Studies 36 (2), S. 256–268.

sich zu empowern. Forschungen belegen, dass sportliche Aktivitäten in einem offenen, respektvollen und wertschätzenden Kontext sich positiv auf trans* und nicht-binäre Menschen und auf ihre Beziehung zum eigenen Körper auswirken können.⁵



*„Sport gibt uns Energie, gute Laune, die Möglichkeit, unsere Wut rauszulassen, unseren Körper zu spüren und ihn zu formen.“ (E., trans*männlich)*

⁵ Elling-Machartzki, Agnes (2017): Extraordinary body-self narratives: sport and physical activity in the lives of transgender people. In: Leisure Studies 36 (2), S. 256–268.



UNGLEICHE STARTBEDINGUNGEN

UNGLEICHE STARTBEDINGUNGEN – ERFAHRUNGEN NICHT- BINÄRER UND TRANS* MENSCHEN IM SPORT

Wie steht es um die Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Breitensport, woran hapert es? Das Fachgespräch zeigt, dass trans* und nicht-binäre Menschen mit zahlreichen Hürden konfrontiert sind, wenn sie Sportangebote in Anspruch nehmen möchten: bei der Auswahl der Angebote und bei der Anmeldung, durch Kleidungs Vorschriften und beim Training, in den Dusch- und Umkleieräumen. Von großer Bedeutung sind dabei die Frage und die Gestaltung des **Coming-outs**.

AUF DIE PLÄTZE ... – ABER WELCHE?


Die Entscheidung für eine Sportart, für einen Verein, für ein Fitness- oder Tanzstudio, einen Reitclub oder eine Boulderhalle zu treffen, ist gar nicht so einfach. Neben der Frage des persönlichen

Interesses können auch strukturelle Bedingungen eine Rolle spielen. Möglicherweise fehlt das nötige Geld, um die gewünschte Sportart zu finanzieren, oder das Training findet in einer Sprache statt, die eine

Person nicht (ausreichend) versteht. Auch das Alter kann ein Ausschlusskriterium sein, ebenso die Körpergröße oder das Körpergewicht, zum Beispiel weil Trainingsgeräte nicht ausreichend groß oder belastbar sind. Manche Kurse oder Sportgeräte wiederum sind ausgelegt auf Menschen, die bereits ein gewisses Maß an Ausdauer oder Muskelkraft aufgebaut haben, und schließen Menschen aus, die einen niedrigschwelligen Einstieg brauchen. Viele Sporträume sind architektonisch auf eine Weise gestaltet, die behinderte Menschen ausschließt. Sportarten, Sportvereine, Clubs und Studios – sie alle haben spezifische Barrieren. Diese Hürden zu reflektieren und abzubauen, ist einerseits eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, andererseits Aufgabe der Betreiber*innen.

Für trans* und nicht-binäre Personen ist neben den genannten Barrieren Geschlecht eine Herausforderung und Hürde, wenn sie Sport machen möchten. Das Thema taucht meist bereits auf, *bevor* sie einen Fuß in die Sporthalle, den Verein, das Fitnessstudio gesetzt, den Sportplatz oder das Schwimmbad betreten haben. Zum einen betrifft es die Wahl der Sportart oder des passenden Sportangebots: Handelt es sich um eine Teamsportart, in der **binär** nach Geschlecht eingeteilt wird? Gilt die Sportart als typisch männlich oder weiblich? Kann ich hingehen und teilnehmen, wenn ich nicht als eindeutig männlich oder weiblich erkennbar oder wenn ich nicht-binär bin? Welches Team wähle ich dann? Kann ich mir selbst aussuchen, in welchem Team ich spiele – oder gibt es Vorschriften, die

festlegen, in welchem Team ich spielen *muss*?



*„Ich bin ein Vereinssportmensch. Ich würde mir ein Team sehr wünschen. Ich weiß aber nicht, wie: Ich will in kein Frauenteam gehen und kann mir auch noch nicht vorstellen, bei den Männern zu spielen.“ (N., trans*maskulin)*

In vielen Vereinen, Fitnesscentern, Boulderhallen und anderen Räumen für Sport gibt es geschlechterspezifische Angebote, um Frauen den Zugang zu erleichtern. Dazu gehören zum Beispiel eigene Trainingsgruppen bei Kampfsportarten, separate Boulderkurse und eigene Bereiche in Fitnessstudios. Für trans* und nicht-binäre Personen stellt sich hierbei häufig

die Frage, ob sie diese Angebote ebenfalls nutzen können und dürfen – und ob sie dies überhaupt möchten. Auch **trans* Frauen**, die gemeinsam mit anderen Frauen trainieren möchten, kämpfen mit Ängsten und Unsicherheiten: Sind sie in Frauenräumen erwünscht? Wie werden sie wahr- und aufgenommen, werden sie respektiert – oder müssen sie mit Diskriminierungen rechnen?

Viele trans* und nicht-binäre Personen fühlen sich in cismännlich dominierten Sporträumen nicht wohl. Einige von ihnen sind selbst Männer oder befinden sich auf dem maskulinen Spektrum, weshalb auch Frauenräume nicht die richtige Wahl sind.

Ob Vereine, Fitnessstudios, Schwimmbäder oder andere Sporträume nicht-binären und trans* Menschen gegenüber inklusiv sind, lässt sich im

Vorfeld meist nicht herausfinden. Auf Webseiten, Flyern und auf Social Media fehlen entsprechende Informationen. Während sich hier in den letzten Jahren für cis Frauen viel

getan hat, steht eine inklusive Gestaltung und öffentlichkeitswirksame Bewerbung von Sporträumen für trans* und nicht-binäre Menschen noch aus.

DRESSCODES

Auch die Sportkleidung, die in manchen Sportarten verordnet wird, kann Menschen ausschließen. Manche fühlen sich darin nicht wohl oder können die vorgeschriebene Kleidung nicht tragen – aufgrund von Körperform, Geschlecht, Gewicht oder Religionszugehörigkeit. Von Bedeutung für trans* und nicht-binäre Personen sind beispielsweise Vorschriften, einen Rock zu tragen, oder zu Hosenlängen oder T-Shirt-Schnitten. In Schwimmbädern sehen sich trans* und nicht-binäre Personen dem Druck der zweigeschlechtlichen Norm

in besonderem Maße ausgesetzt: Hier ist es teils verboten, Kleidung zu tragen, die nicht als Badehose, Bikini oder Badeanzug gilt, und oberkörperfrei zu schwimmen ist in der Regel nur für Personen mit flacher, männlich gelesener Brust erlaubt.

(Sport-)Kleidung hat an sich kein Geschlecht, ist aber eng mit Geschlechternormen verknüpft, also geschlechtlich aufgeladen. Deshalb können Schnitte und Kleidungsstücke, die mit einem Geschlecht verknüpft sind, das von der eigenen **Geschlechtsidentität**

abweicht, zu starkem Unwohlsein und zu **Dysphorie** führen. Die Kleiderordnung wirkt sich auf die Wahl der Sportart aus, und trans* und nicht-binäre Menschen haben sie im Hinterkopf, wenn sie sich überlegen, in welchen Räumen sie sich wohl und sicher fühlen können.

*„Ich bin bei den Sportangeboten geblieben, wo die Bekleidung unkompliziert gehandhabt wurde, zum Beispiel, wo wir selbst zwischen verschiedenen Schnitten auswählen konnten.“
(N., trans*maskulin)*

*„Mit zehn Jahren durfte ich bei den Mädchen nicht mehr mitschwimmen und an Wettkämpfen teilnehmen, weil wir dann einen Badeanzug tragen mussten und ich mich geweigert habe. Der Dresscode hat dafür gesorgt, dass ich mich nicht mehr wohlfühlen konnte.“ (O., trans*männlich)*



COMING-OUT

Bei der ersten E-Mail an einen neuen Sportverein, beim ersten Betreten eines neuen Sportraumes stellt sich für trans* und nicht-binäre

Personen die Frage, wie sie den Eintritt so gestalten können, dass sie in ihrem Geschlecht wahrgenommen werden. Damit verbunden ist

die Frage: Oute ich mich oder oute ich mich nicht? Denn trans* und nicht-binäre Personen müssen im Alltag und eben auch im Sport häufig ihre Identität auf die eine oder andere Weise nach außen tragen, bezeichnen und performen, um als diejenigen (an-)erkannt zu werden, die sie sind. Schließlich können wir Menschen ihr Geschlecht nicht ansehen; dazu kommt, dass der Name, der in offiziellen Dokumenten und im Bankkonto hinterlegt ist, oft nicht dem selbst gewählten entspricht.

Manche trans* und nicht-binäre Menschen haben Schritte unternommen, die ihnen das Auftreten in der Öffentlichkeit erleichtern: Vielleicht haben sie ihren Namen auf ihren Dokumenten ändern lassen; vielleicht haben sie Maßnahmen ergriffen, um ein Außenbild zu erzeugen, das


ihrem geschlechtlichen Selbstverständnis entspricht. Jedoch sind für die meisten trans* und nicht-binären Personen Konflikte zwischen der Selbst- und Außenwahrnehmung sowie Fragen des Coming-outs immer oder zeitweise von großer Bedeutung. Denn soziale, medizinische oder rechtliche Transitionsprozesse benötigen Zeit und sind mit vielen bürokratischen Hürden verbunden; folglich erleben viele trans* und nicht-binäre Personen in ihrem Leben mindestens Phasen, in denen ihr Geschlecht im Raster gesellschaftlicher Normen falsch gelesen wird. Die Frage lautet dann: Wie kann ich mich zu meinem Geschlecht so verhalten, dass ich in der Öffentlichkeit – zum Beispiel im Fitnessstudio – möglichst sicher auftreten kann? Für nicht-binäre Personen besteht zudem das Problem, dass ihr Geschlecht

bislang gesellschaftlich kaum erkannt und anerkannt wird.


Ein Coming-out vor dem oder beim Eintritt in einen neuen Sportverein kann für trans* und nicht-binäre Personen also nötig sein, um dem eigenen Geschlecht entsprechend wahrgenommen zu werden. Ein Coming-out birgt aber immer auch das Risiko, diskriminiert zu werden: Oute ich mich, setze ich mich der Gefahr aus, spezifisch als trans* oder nicht-binäre Person von Sportangeboten ausgeschlossen oder absichtlich misgendert zu werden. Aber auch *kein* Coming-out ist riskant: Oute ich mich nicht, werde ich vielleicht von Mitarbeiter*innen, Trainer*innen oder Mitgliedern des Sportvereins aus der für mich passenden Umkleidekabine, mir wird der Zugang zu geschlechterspezifischen Angeboten verwehrt oder ich

werde unbeabsichtigt misgendert. Ein Coming-out kann also einerseits helfen, Diskriminierungen zu minimieren, kann diese andererseits aber auch begünstigen.


Auf die Frage „Coming-out – ja oder nein?“ gibt es keine allgemeingültige Antwort. Für manche trans* und nicht-binäre Menschen kann es in Ordnung sein, als das Geschlecht in Sporträume einzutreten, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Das macht es unter Umständen einfacher, Anmeldeformulare auszufüllen und eine Bankverbindung anzugeben; für manche erleichtert es auch die Benutzung der Umkleiden und Duschen. Diese Möglichkeit steht aber nicht allen trans* und nicht-binären Personen offen. Auch ist die psychische Belastung, von anderen falsch wahrgenommen und misgendert zu werden, hoch.



*„Ich wünsche mir einen Verein, in dem ich mich wohlfühlen kann und keine Angst haben muss.“ (E., trans*männlich)*



„Ich erlebe in meinem Team volle Wertschätzung und werde als trans Frau und als Frau voll akzeptiert. Das ist mir sehr wichtig.“ (S., trans*weiblich)*



*„Ich habe bei meinem Coming-out als nicht-binär in meiner Sportgruppe eine schöne Erfahrung gemacht. Ich weiß, dass das nicht Standard ist.“ (P., nicht-binär trans*männlich)*

Entscheiden sich trans* und nicht-binäre Personen dafür, ihrem Geschlecht entsprechend in Sporträume eintreten zu wollen, kann ein Coming-out unumgänglich sein. Los geht es unter Umständen bereits bei der Anmeldung: Weicht der Name auf dem Personalausweis und auf dem Bankkonto vom selbst gewählten Namen ab, ist eine Anmeldung ohne Coming-out kaum zu bewerkstelligen. Noch bevor das erste Mal geschwitzt werden darf, steht also ein Coming-out an! Aber auch für trans* und nicht-binäre Menschen, die schon länger vor Ort trainieren, kann die Frage des Coming-outs relevant werden: dann nämlich, wenn sich die Beziehung zum eigenen Geschlecht verändert hat und die betreffende Person dies nach außen tragen möchte.

(MEHRFACH-)DISKRIMINIERUNG IM COMING-OUT-PROZESS

Der Verlauf eines Coming-outs – und damit der Start beispielsweise in einem Fitnessstudio oder in einem Schwimmverein – wird von unterschiedlichen Bedingungen beeinflusst. Eine große Rolle spielt natürlich die Reaktion derer, vor denen sich eine Person outet. Vertreter*innen von Vereinen, Mitarbeiter*innen von Fitnessstudios und Trainer*innen können nicht-binären und trans* Personen den Eintritt in Sporträume und -vereine erleichtern, indem sie offen und freundlich auf ein Coming-out reagieren. Wie die Reaktionen ausfallen, hängt maßgeblich davon ab, ob trans* und nicht-binäre Personen als solche ernst genommen werden.

In der Mehrheitsgesellschaft werden nach wie vor nur zwei Geschlechter anerkannt. Dies erschwert das Coming-out für viele trans* und nicht-binäre Menschen. Sie stehen unter dem Druck, als eindeutig männlich oder weiblich lesbar zu sein – unabhängig davon, ob sie dies selbst wünschen oder nicht. Nicht-binäre Personen stellen die binäre Geschlechterordnung grundsätzlich in Frage und fallen dadurch aus den Kategorien der Mehrheitsgesellschaft heraus. Für Personen, deren Erscheinungsbild sich in ein binäres Raster einordnen lässt, kann es etwas leichter sein, Anerkennung zu erfahren: Durchläuft eine Person eine binäre Transition und ergreift Maßnahmen, die dazu führen, dass sie als männlich

oder weiblich gelesen wird, akzeptieren Außenstehende ihre Trans*geschlechtlichkeit unter Umständen eher. Dies trifft aber nicht auf alle trans* und nicht-binären Personen zu. Viele müssen bei ihrem Coming-out dafür kämpfen, ihr Geschlecht anderen glaubhaft zu machen. Dann genügt es nicht, sich zu outen – zusätzlich müssen sie sich rechtfertigen und erklären.

Ob trans* und nicht-binäre Personen respektiert und im eigenen Geschlecht anerkannt werden, hängt auch davon ab, ob sie von weiteren Diskriminierungsformen betroffen sind. Werden trans* und nicht-binäre Personen **mehrfachdiskriminiert**, erschwert dies ihr Coming-out zusätzlich und schränkt ihre Teilhabe an Sportangeboten weiter ein. So haben weiße Menschen Privilegien im Vergleich zu Schwarzen Menschen und

People of Color; das ist auch bei trans* und nicht-binären Menschen der Fall. *Weißer* trans* Menschen wird beim Coming-out unter Umständen eher geglaubt als Schwarzen trans* Personen oder trans* People of Color. Denn die Vorstellungen der Mehrheitsgesellschaft über Geschlecht, Körper und Auftreten sind von Bildern *weißer* Menschen geprägt. Für Schwarze trans* Menschen und trans* Menschen of Color kann es daher besonders herausfordernd sein, in ihrem Geschlecht anerkannt zu werden.

Auch Sprache kann relevant sein: Welche Sprachen werden im Anmeldebereich gesprochen? Reichen die Deutsch- oder Englischkenntnisse aus, um das Coming-out-Anliegen verständlich zu machen? Wie beeinflussen die Sprachkenntnisse die Chance, dabei

respektvoll behandelt zu werden? Selbstredend sollte Menschen immer Respekt entgegengebracht werden, ganz gleich, welche Sprachen sie sprechen: Menschen, die beispielsweise kein Deutsch oder Englisch sprechen, haben wie alle anderen ein Recht auf Teilhabe. Bei Verständigungsproblemen gilt es nach Übersetzungsmöglichkeiten zu suchen, ebenso kann der Gebrauch von Gebärdensprache die Teilhabe verbessern.

Gerade in Sportkontexten kann zudem die Körperform Einfluss darauf haben, wie Personen gegenübergetreten wird: Dicke Menschen werden häufig diskriminiert, belächelt und nicht ernst genommen. Auch behinderte Menschen machen oft die stigmatisierende Erfahrung, dass ihnen ihre Selbstbestimmtheit abgesprochen wird.

Wichtig ist, dass nicht-binären und trans* Personen bei einem Coming-out offen und verständnisvoll begegnet und dass ihr Anliegen ernst genommen wird – unabhängig von ihrem äußeren Erscheinungsbild, ihrem Geschlechtseintrag, ihrer Sexualität, ihrer Nationalität, ihrer Körperform, ihrer kulturellen oder religiösen Zugehörigkeit, ihrem sozialen und ökonomischen Status und anderen Faktoren. Niemand sollte das eigene Geschlecht rechtfertigen müssen – trans* und nicht-binäre Menschen schulden anderen Menschen keine Erklärung!




STARTERLAUBNIS ERTEILT: AB IN DIE UMKLEIDE!

Wenn die ersten Hürden – darunter die Anmeldung, ggf. mit Coming-out – genommen sind, stehen trans* und nicht-binäre Personen in der Regel vor dem nächsten Hindernis: der Umkleide. In den meisten Sporteinrichtungen gibt es genau zwei davon: eine für Männer und eine für Frauen. Welche Umkleide können nicht-binäre Personen benutzen? Auch bei binären trans* Personen löst die Entscheidung für die eine oder andere Umkleide Stress aus. Vor dem Betreten einer Umkleide haben beide Gruppen häufig einiges abzuwägen: In welchem der beiden Räume bin und fühle ich mich sicherer? Zu welcher Umkleide wird mir der Zugang gestattet? Wo stehe ich weniger unter Beobachtung? Häufig fahren

trans* und nicht-binäre Personen offenbar diese Strategie: bereits in Sportkleidung zum Training erscheinen, nur schnell die Schuhe wechseln – und schnell wieder raus, bevor andere ihre Anwesenheit bemerken. Wo cis Personen sich gemütlich umziehen, miteinander ins Gespräch kommen und sich aufs Training einstimmen, versuchen sie so wenig Zeit wie möglich zu verbringen. Jeder Besuch der Umkleide ist mit Anspannung und Stress verbunden.

Bei den meisten Sportumkleiden handelt es sich um Gruppenumkleiden, Einzelkabinen gibt es häufig nicht. Folglich sind die Körper in der Umkleidesituation den Blicken anderer ausgesetzt. Da die Mehrheitsgesellschaft

Erscheinungsbild und Körperformen vergeschlechtlicht – und zwar binär –, sind trans* und nicht-binäre Personen in Umkleiden besonders vulnerabel: Abweichungen von den bestehenden Normen können zu Diskriminierung, Ausschluss und in extremen Fällen zu körperlicher Gewalt führen. Ähnliches gilt übrigens auch für cis Personen, die nicht den gesellschaftlich akzeptierten Geschlechterbildern entsprechen, etwa für Frauen mit viel Körperbehaarung oder für kurvenreiche Männer. Die Geschlechtertrennung und die besondere Sichtbarkeit von Körpern in Umkleiden führen dazu, dass sich trans* und nicht-binäre Personen dort nicht zu Hause, willkommen und sicher fühlen können.



„Nach meinem Coming-out war ich unsicher, wo ich mich umziehen soll und kann. Als ich nachgefragt habe, wurde ich zur ‚Behindertentoilette‘ geschickt.“
(C., trans Frau)

Obiges Zitat zeichnet einen Ausschluss nach, den eine trans* Person in einer Umkleidesituation erleben musste. Offenbar suchten die Verantwortlichen nicht nach einer Lösung, die es nicht-binären und trans* Personen erlauben würde, sich ebenso wie ihre Teammitglieder in einer angemessenen Raumsituation umzukleiden; stattdessen wurde die betreffende Person auf die (Behinderten-)Toilette verwiesen. Dies ist entwürdigend und kann eine soziale Ausgrenzung im Sportkontext bedingen oder verstärken. Trans*feindlichkeit darf im

Sport aber keinen Platz haben – im Spiel oder im Wettbewerb ebenso wenig wie in den Duschen, den Gemeinschaftsräumen oder eben der

Umkleide. Umkleidekabinen inklusiv zu gestalten, bedeutet: sichere Räume zu schaffen und andere Nutzer*innen zu sensibilisieren.

STARTSCHUSS: ENDLICH TRAINING!?

Haben die Sportler*innen bis hierhin durchgehalten und den Hürdenlauf durch die Zweigeschlechterordnung bis zum Trainingsbeginn gemeistert, kann es endlich losgehen mit der sportlichen Aktivität! Aber auch hier finden sich je nach Sportart spezifische Hindernisse für trans* und nicht-binäre Menschen.

Wird in Gruppen oder in einem Team trainiert, werden häufig sprachliche Aufforderungen, Anfeuerungen und Floskeln verwendet, die einen vergeschlechtlichten Charakter haben; das scheint für gemischtgeschlechtliche

Gruppen ebenso zu gelten wie für nach Geschlechtern binär getrennte. In gemischtgeschlechtlichen Gruppen werden die Sportler*innen vielleicht aufgefordert, je nach Geschlecht unterschiedliche Übungen auszuführen: Dann wird „den Männern“ eine andere Variante oder die Nutzung anderer Gewichte nahegelegt als „den Frauen“. Vielleicht werden binärgeschlechtliche Trainingspaare gebildet – Männerpaare und Frauenpaare – oder aber dezidiert gemischtgeschlechtliche. Trans* und nicht-binäre Personen müssen sich in all diesen Fällen fragen: Wo

ordne ich mich selbst ein? Wo ordnen mich die anderen ein? Wo kann, soll, darf, muss ich mich einordnen? Sprachlich wird ein zweigeschlechtlicher Raum erzeugt, und Nichtbinarität wird strukturell ausgeschlossen.

Beim Gruppen- oder Teamtraining finden natürlich Interaktionen zwischen den Sportler*innen statt. Manchmal kennen sich die Teilnehmenden schon lange und sehr gut, manchmal kommen sie hingegen in lockeren und wechselnden Konstellationen zusammen. So oder so stehen trans* und nicht-binäre Menschen vor der Frage, ob sie sich in einem Gruppen- oder Teamkontext outen möchten. Misgendering kann auch hier – und zwar mit und ohne, vor und nach einem Coming-out – eine regelmäßige Erfahrung sein, die trans* und nicht-binäre Personen

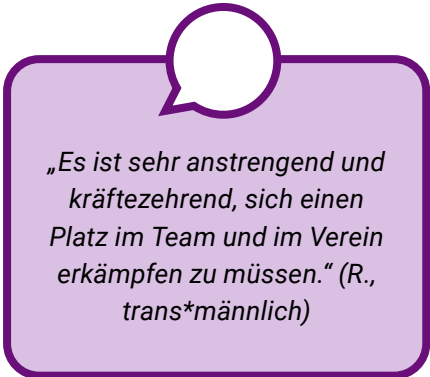
machen müssen. Das kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen und nicht mehr zum Training gehen.

Nicht nur im Teamsport, auch bei Individualsportarten können trans* und nicht-binäre Personen während des Trainings das Gefühl haben, mit ihrem Körper im Fokus und unter besonderer Beobachtung zu stehen. Damit geht die Angst einher – nachträglich und nach all den gemeisterten Hürden –, gewissermaßen des Platzes verwiesen zu werden: dass ihnen von anderen mitgeteilt wird, dass sie sich im falschen Team, beim falschen Sportangebot oder in der falschen Umkleidekabine befänden. Insbesondere wenn sie die Räume und Kontexte noch nicht (gut) kennen oder wenn es sich um eher lose Zusammenschlüsse handelt, ist es für trans* und nicht-binäre Menschen schwierig,

einzuschätzen, ob sie problemlos am Sportangebot teilhaben können.

Diese Schwierigkeiten hängen damit zusammen, dass die meisten Sporträume – sofern es sich nicht um Angebote der queeren Community handelt – von und für cisgeschlechtliche Personen gestaltet sind. Denn ob sich trans* und nicht-binäre Menschen mit ihren Körpern dort sicher fühlen können, ist keineswegs ausgemacht. Ob und wie freudvoll sich trans* und nicht-binäre Menschen in Sport-Settings bewegen können, hängt zusätzlich davon ab, wie sie sich in ihrem Körper und ihrem Geschlecht fühlen; dies kann sich im Laufe der Zeit und im Zuge etwaiger Transitionsschritte ändern. Auch eignen sich manche ihre Trainingsräume und Sportgruppen oder -teams nach und nach an und bauen durch den regelmäßigen Besuch

Sicherheit und Vertrauen auf. Dieser Prozess kostet jedoch viele emotionale Ressourcen und bleibt prekär: Es gibt keine Garantie dafür, als trans* und nicht-binäre Person nicht eines Tages doch Diskriminierung oder Gewalt zu erfahren.



*„Es ist sehr anstrengend und kräftezehrend, sich einen Platz im Team und im Verein erkämpfen zu müssen.“ (R., trans*männlich)*

Die Verantwortung dafür, dass Sportangebote und gruppen geschlechterinklusiv funktionieren, tragen alle – nicht nur trans* und nicht-binäre Personen. Damit sich Menschen aller Geschlechter beim Sport sicher und wohl fühlen können, sind auch die cisgeschlechtlichen Mitglieder, das Personal und die Trainer*innen gefragt, entsprechende Räume zu schaffen.

FIX UND FERTIG: NUR NOCH SCHNELL DUSCHEN?

Verschwitz und ausgepowert gehen viele Sportler*innen nach dem Training zurück in die Umkleidekabine, um sich aus der Sportkleidung zu schälen und zu duschen. Aber nicht alle Menschen duschen gern in öffentlichen Duschräumen. Denn meist gibt es lediglich einen Gruppenduschraum, sodass der eigene nackte Körper den Blicken der anderen ausgesetzt ist. Für viele trans* und nicht-binäre Personen kommt das Duschen in diesen Räumlichkeiten nicht in Frage: Wer sich nicht wohl dabei fühlt, in der Umkleidekabine die Alltagskleidung gegen Sportbekleidung zu tauschen, wird sich erst recht nicht vollständig entkleiden, um gemeinsam mit anderen die Duschen zu nutzen.

Wer Mitgliedsbeiträge und Gebühren zahlt, sollte die vorhandene Infrastruktur (Umkleiden, Saunen, Duschen) nutzen können wie alle anderen auch. Stattdessen wechseln viele trans* und nicht-binäre Personen lediglich das Schuhwerk – und duschen zu Hause. Das trifft natürlich nicht auf alle trans* und nicht-binären Menschen zu: Einige haben Strategien entwickelt, sich umzuziehen und zu duschen, ohne ihren Körper den Blicken anderer (allzu sehr) auszusetzen; wieder andere stört es vielleicht nicht oder weniger stark, mit ihrem Körper sichtbar zu sein.

SPORTRÄUME INKLUSIV GESTALTEN



SPORTRÄUME INKLUSIV GESTALTEN

Aufgrund der beschriebenen Hürden können trans* und nicht-binäre Menschen die vorhandene Sport-Infrastruktur momentan nur begrenzt nutzen. Was braucht es, um Sportkontexte für sie zugänglicher und sicherer zu machen? Im Fachgespräch wurden die diesbezüglichen Bedarfe von trans* und nicht-binären Personen zusammengetragen.

SICHTBARKEIT: TRANS* UND NICHT-BINÄRE MENSCHEN IN DER ÖFFENTLICHKEITSARBEIT BERÜCKSICHTIGEN

*„Queere Symboliken an Sport-Orten bedeuten mir viel. Sie wirken einladend und symbolisieren Bewusstsein, obwohl ich natürlich nicht weiß, wie viel genau dahintersteckt.“ (N., trans*maskulin)*

*„Infos auf Social Media und so finde ich sehr wichtig. Meist ist es sehr schwer, herauszufinden, ob ein Angebot trans*freundlich ist. Ich möchte wissen, was ich erwarten kann.“ (E., trans*männlich)*

Bei der Recherche nach Sportangeboten, Sporträumen, Schwimmbädern etc. wünschen sich viele trans* und nicht-binäre Personen Informationen darüber, ob sie dort mitgedacht werden und willkommen sind und ob ein Bewusstsein dafür vorhanden ist, dass eben nicht alle Menschen in die cisgeschlechtliche Norm passen. Ein erster Schritt, um die Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Breitensport zu verbessern, ist folglich eine aktive Öffentlichkeitsarbeit: dass Sporteinrichtungen und -vereinigungen das Thema Trans*geschlechtlichkeit und Nichtbinarität gut sichtbar auf Webseiten, Social-Media-Kanälen und Flyern platzieren. Wenn Vereine, Clubs, Bäder, Unternehmen etc. nicht-binäre und trans* Menschen dazu einladen möchten, bei ihnen Sport zu treiben, sollten sie diese als Zielgruppen

also explizit benennen und ansprechen.

Aus den obigen Zitaten geht zum einen hervor, dass queere Symboliken in der Öffentlichkeitsarbeit als positiv und einladend wahrgenommen werden: Sie signalisieren, dass ein Bewusstsein für queere Menschen besteht. Zum anderen aber braucht es Informationen und Transparenz bezüglich der Frage, was trans* und nicht-binäre Menschen konkret zu erwarten haben: Gibt es spezifische Angebote für sie? Ist die Infrastruktur darauf ausgelegt, dass trans* und nicht-binäre Menschen sich in den Räumen sicher fühlen können? Ist die Kleiderordnung auf eine Weise gestaltet, dass trans* und nicht-binäre Menschen sich wohl fühlen können? Gibt es Ansprechpersonen, an die sie sich bei Fragen und Problemen wenden können?

Die Bildpolitik auf Webseiten und Social Media sollte nicht-binäre und trans* Personen berücksichtigen und sichtbar machen. Wer und was wird auf Imagebildern und auf Fotos von Trainingseinheiten gezeigt, wie werden die Bilder untertitelt? Auch der Sprachgebrauch sollte reflektiert und inklusiv gestaltet werden: Wird in Infotexten nur von Männern und Frauen gesprochen, vermittelt das nicht-binären und trans* Personen, dass sie nicht mitgedacht werden. Die Verwendung gendersensibler Sprache ist ein öffentlichkeitswirksames Mittel, um nicht-binäre und trans* Menschen anzusprechen und einzuladen.

Der Gebrauch queerer Symbole und gendersensibler Sprache wird von trans* und nicht-binären Menschen dezidiert gewünscht. Wichtig ist aber, dass Inklusion und

Teilhabe nicht auf die Öffentlichkeitsarbeit beschränkt bleiben, sondern dass eine respektvolle Einbindung nicht-binärer und trans* Menschen ernsthaft angestrebt wird. Einige berichten von der Erfahrung, dass Vereine sich einen inklusiven Anstrich geben – ohne dass sich dies im Bewusstsein und in den Strukturen niederschlagen würde. Das Fachgespräch offenbarte, dass dies auch für manche Vereine und Angebote gilt, die sich dezidiert an queere Menschen oder an die LGBTIQ-Community richten: Auch hier erleben trans* und nicht-binäre Menschen häufig, dass sie nicht mitgemeint sind; dass sich die Angebote de facto an cisgeschlechtliche Queers richten. Auch diese Vereine sollten also ihre Strukturen und Angebote daraufhin überprüfen, ob sie tatsächlich inklusiv sind für trans* und nicht-binäre Personen.

„Die Selbstbezeichnung als queerer Verein oder queeres Angebot ist oft fehlleitend, weil auch dort trans Menschen oft ausgeschlossen werden.“ (E., trans*männlich)*

Grundsätzlich erwarten trans* und nicht-binäre Personen echte Bemühungen seitens der Vereine, Verbände, Bäder etc., bevor sie sich dorthin begeben.

*„Die Vereine sollten sich zuerst verändern, bevor ich mit meiner Zeit und meinem Geld zu den Angeboten gehe.“ (P., nicht-binär trans*männlich)*

BEWUSSTSEIN: PERSONAL UND MITGLIEDER SENSIBILISIEREN

Damit trans* und nicht-binäre Personen an Sportangeboten sicher teilhaben können, muss innerhalb der Vereine, Verbände, Clubs, Schwimmbäder, Studios ein entsprechendes Bewusstsein vorhanden sein. Wichtig sind

Ansprech- und Vertrauenspersonen, die bei Fragen zum Coming-out, potenziellen Namensänderungen und Diskriminierungserfahrungen Unterstützung leisten und Anregungen, Wünsche, Probleme und Konflikte an


Verantwortliche weitergeben. Dies gilt sowohl für trans* und nicht-binäre Menschen, die sich für ein neues Sportangebot interessieren oder einen Sportraum zum ersten Mal aufsuchen, als auch für jene, die bereits in die jeweilige Sportumgebung eingebunden sind.

„Gerade bei Individualsportarten wie Bouldern und im Yogakurs brauche ich eine Ansprech- und Vertrauensperson.“ (T., trans nicht-binär)*


Auch für einzelne Sportgruppen und Teams wurde der Wunsch nach Ansprechpersonen geäußert, an die sich trans* und nicht-binäre Menschen wenden können.

*„Ich finde das Konzept von Vertrauenspersonen in Teams schön.“ (N., trans*maskulin)*

Zusätzlich gilt es, *sämtliche* Mitarbeiter*innen und Mitglieder für die Themen Trans*geschlechtlichkeit und Nichtbinarität sowie diskriminierungsfreie Sprache zu sensibilisieren. Für Mitarbeiter*innen und Personal kann dies durch Weiterbildungs- oder Beratungsangebote geleistet werden. Mitglieder können zum Beispiel im Rahmen von Satzungen oder Spielregeln (z. B. in der „Vereinsphilosophie“ oder in den „Baderegeln“) darüber informiert werden, dass trans* und nicht-binäre Menschen willkommen sind und dass ein respektloses Verhalten und Diskriminierung nicht geduldet werden.




„Es sollte eine Awareness-Vereinskultur geben, in der unter anderem trans Menschen willkommen sind. Die Awareness sollte nicht, zum Beispiel, an dem*der Kapitän*in hängen.“ (P., nicht-binär trans*männlich)*



*„Ich fände es schön, wenn alle sich mit Namen und Pronomen kennen würden und zusammen sensibel für die Gruppe wären.“ (N., trans*maskulin)*


Bewusstsein zu schaffen, Ansprechpersonen und Vertrauensstrukturen zu etablieren, ist die Aufgabe aller Beteiligten. Die Impulse sollten von den Verantwortlichen und Betreiber*innen ausgehen – und nicht an die trans* und nicht-binären Sportler*innen ausgelagert werden.




„Die Arbeit sollte nicht auf trans Menschen abgewälzt werden, die noch nicht mal dafür bezahlt werden.“ (E., trans*männlich)*

SPORTANGEBOT: ANGEBOTE FÜR TRANS* UND NICHT-BINÄRE MENSCHEN ÖFFNEN UND EIGENE ANGEBOTE SCHAFFEN

Das Sportangebot muss kritisch reflektiert und überarbeitet werden, um nicht-binäre und trans* Menschen willkommen zu heißen. Wie bereits dargelegt wurde, ist die Einteilung in „Männergruppen“ und „Frauengruppen“ für viele trans* und nicht-binäre Menschen ein Problem – für andere nicht. Die Wünsche und Bedürfnisse sind divers: Manche wünschen sich spezifische Angebote für trans* und nicht-binäre Personen; andere möchten an Männer-, Frauen- oder gemischtgeschlechtlichen Trainingseinheiten und Gruppen partizipieren, sicher und ohne Diskriminierung.



*„Ich möchte in einer Gruppe auf ein Ziel hin trainieren.“ (N., trans*maskulin)*

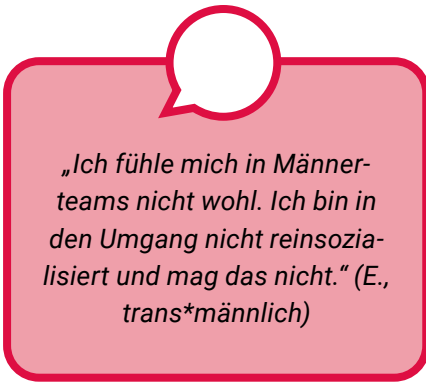


„Ich wünsche mir Orte, an denen ich mich mit anderen queerfeministischen, trans, inter*, nicht-binären Teams messen kann.“ (N., trans*maskulin)*

Es gilt also zum einen, Angebote zu schaffen, um dem Wunsch nach eigenen Räumen nachzukommen. Zum anderen gilt es das Recht auf Selbstbestimmung zu schützen, sodass trans* und nicht-binäre Menschen die regulären Angebote nutzen können. An welchen Sportangeboten sie teilhaben und in welchen Teams sie eine Sportart ausüben, sollten sie grundsätzlich selbst entscheiden können. Der *Deutsche Fußball-Bund* (DFB) hat im Juni 2022 eine neue Regelung zum Spielrecht von trans*, inter* und nicht-binären Personen auf Amateurebene veröffentlicht; diese Regelung erlaubt ihnen, selbst zu entscheiden, in welchem Team sie spielen.⁶ Eine solche Regelung

ist begrüßenswert und sollte als handlungsleitend für alle Sportarten gelten.

Was die Schaffung neuer Angebote betrifft, können Spielbetriebe, Sportangebote und Teams für trans* und nicht-binäre Menschen ins Leben gerufen werden. Denn viele trans* und nicht-binäre Menschen haben in bestehenden Sporträumen negative Erfahrungen gemacht, insbesondere in cis männlich dominierten.



*„Ich fühle mich in Männer-teams nicht wohl. Ich bin in den Umgang nicht reinsozialisiert und mag das nicht.“ (E., trans*männlich)*

⁶ Deutscher Fußball-Bund (2022): Regelung zum Spielrecht trans*, inter* und nicht-binärer Personen. In: dfb.de, 23.6.2022, <https://www.dfb.de/news/detail/regelung-zum-spielrecht-trans-inter-und-nicht-binaerer-personen-241346/> (abgerufen am 20.10.2022).

„Als ich dann – nach Erfahrungen in Cis-Männer-Räumen – in Trans-Inter*-Kontexten Sport gemacht habe, habe ich erlebt, wie es ist, beim Sport keine Angst haben zu müssen.“ (R., trans*männlich)*

*„Es war anstrengend, ein eigenes Sportangebot ins Leben zu rufen. Aber es hat sich gelohnt.“
(R., trans*männlich)*

„Am liebsten hätte ich ein Team, in dem alle Menschen queer/trans/nicht-binär sind oder es einen Konsens und Awareness hinsichtlich vulnerabler Personen gibt; dass Menschen sich schulen lassen bzw. selbst fortbilden.“ (T., trans* nicht-binär)*

Einige solcher Angebote gibt es in Nordrhein-Westfalen bereits, beispielsweise das *trans* und inter* Schwimmen* in Köln. Entsprechende Angebote sind auf die ehrenamtliche Initiative von trans*, inter* und nicht-binären Menschen hin entstanden, zum Teil im Austausch mit kommunalen Akteur*innen und/oder Sportvereinen. Sie bieten trans*, inter* und nicht-binären Menschen einen sicheren Rahmen, um Sport zu treiben, und bestärken sie darin, sich in einen Sportkontext zu begeben – manche vielleicht zum ersten Mal. Für manche Personen sind auch FLINTA-Sportteams

eine Möglichkeit. Dabei handelt es sich um Teams von und für Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre, trans* und **agender** Personen. Teilweise entstehen sie aus ursprünglich cisweiblich geprägten Sportangeboten heraus und werden geöffnet; andere FLINTA-Teams werden direkt als solche gegründet.

Eine Bedarfserhebung der Wünsche und Bedürfnisse von trans* und nicht-binären Personen in NRW könnte Aufschluss darüber geben, was in einzelnen Regionen oder auch landesweit benötigt wird. Für derartige Erhebungen und weitere Forschungen braucht es finanzielle Mittel.

RAUMSITUATION: INFRASTRUKTUR UMGESTALTEN

*„Ich wünsche mir einen gemeinschaftlichen Raum zum Umziehen und Duschen und außerdem Einzelumkleiden und -duschen.“
(P., nicht-binär trans*männlich)*

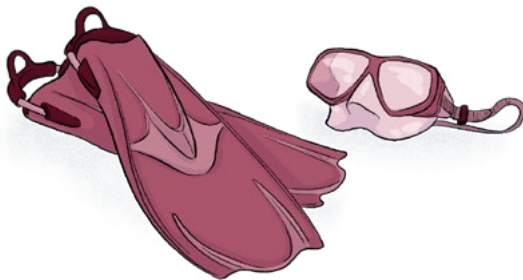
*„Ich fänd' es super, wenn es einfach eine Umkleide und eine Dusche für alle gäbe.“ (N., trans*maskulin)*

Damit trans* und nicht-binäre Personen sich in Sporträumen sicher fühlen können, ist eine Umgestaltung der Umkleidekabinen und Duschmodöglichkeiten

dringend erforderlich. Was das Wie anbelangt, gibt es unter trans* und nicht-binären Menschen verschiedene Wünsche und Bedürfnisse, wie die beiden obigen Zitate beispielhaft zeigen. Prinzipiell sind verschiedene Lösungen denkbar.

Eine Möglichkeit ist es, Umkleidekabinen nicht nach Geschlecht zu trennen, sondern stattdessen All-Gender-Umkleiden einzurichten und zudem Einzelkabinen zum Duschen und Umkleiden anzubieten. Denkbar ist auch, zusätzlich zu den vorhandenen Umkleidekabinen für Männer

und Frauen eine dritte Kabine einzurichten, die spezifisch für trans* und nicht-binäre Menschen vorgesehen ist. Eine solche dritte Kabine könnte deren Sicherheitsempfinden deutlich steigern. Andererseits könnte sie dazu führen, dass trans* und nicht-binäre Personen von cis Personen noch stärker als „andersartig“ wahrgenommen werden. Welche Möglichkeit auch immer gewählt wird: Wichtig ist, dass die Entscheidung darüber, welche Umkleide oder Dusche sie nutzen, bei den trans* und nicht-binären Menschen selbst liegt.



FORMULARE: GESCHLECHT IN VIELFALT ODER NICHT ERHEBEN

Wird in Anmeldeformularen das Geschlecht erhoben, sollten mindestens die vier Optionen „weiblich“, „männlich“, „divers“ und „keine Angabe“ enthalten sein, nach Möglichkeit zusätzlich ein Freitextfeld. Außerdem sollte geprüft werden, ob Geschlechtsangaben überhaupt relevant, notwendig und sinnvoll sind oder ob in den Formularen darauf verzichtet werden kann.


In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass einige trans* und nicht-binäre Personen über einen sogenannten Ergänzungsausweis der *Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität* (dgti) verfügen.⁷ Dieser bietet nicht-binären und trans*

Personen in Ergänzung zum Personalausweis die Möglichkeit, sich mit dem richtigen Namen und Geschlecht auszuweisen. Durch den Vermerk der Personalausweisnummer auf dem Ergänzungsausweis sind Personen eindeutig identifizierbar. Zusätzlich können auf dem Ausweis die **Pro-nomen** hinterlegt werden, die die jeweilige Person verwendet. Sportstätten sollten den Ergänzungsausweis kennen und anerkennen und sich über Funktionen und Vorteile eigenständig informieren. Mit seiner Hilfe können Barrieren abgebaut und Coming-out-Situationen für trans* und nicht-binäre Personen erleichtert werden.

⁷ Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität (2021): Der Ergänzungsausweis der dgti e. V. In: dgti.org, 5.9.2021, <https://dgti.org/2021/09/05/der-ergaenzungsausweis-der-dgti-e-v/> (abgerufen am 20.10.2022).

ANTIDISKRIMINIERUNG: SPORTRÄUME SICHER(ER) MACHEN DURCH PRÄVENTION UND EINEN VERANTWORTUNGSVOLLEN UMGANG MIT DISKRIMINIERUNG

Diskriminierungserfahrungen sind für viele trans* und nicht-binäre Personen alltäglich und gerade in Sporträumen keine Seltenheit. Folglich braucht es neben vorhandenen Informationen, geschultem Personal, sensibilisierten Mitgliedern, angepassten Räumlichkeiten und geänderten Formularen einen verantwortungsvollen Umgang mit Diskriminierung: Diskriminierungserfahrungen von trans* und nicht-binären Menschen müssen ernst genommen und ihnen muss vorgebeugt werden.



*„Wir haben alle in Umkleidekabinen Trans*feindlichkeit erlebt.“
(C., trans Frau)*

Zu einem angemessenen Umgang mit Diskriminierung gehören die Sensibilisierung aller Beteiligten und die Verankerung von Antidiskriminierung in Satzungen, Vereinsphilosophien und Leitbildern, die allen Mitarbeiter*innen, Trainer*innen und Sportler*innen bekannt sind. Für Fragen dazu sollte es Ansprechpersonen geben, an die sich Einzelne wenden können. Zudem braucht es konkrete

Ansprechpartner*innen oder Antidiskriminierungsstellen, an die sich Betroffene von Diskriminierung wenden können. Diskriminierungserfahrungen sollten ernst genommen, die Betroffenen damit nicht allein gelassen werden.

Hilfreich kann ein umfassendes Awareness-Konzept sein: Es regelt, wie in Sporträumen miteinander umgegangen werden soll und wie Betroffene im Falle von Diskriminierung unterstützt werden. Zum Konzept können beispielsweise Plakate gehören, die den Mitgliedern diskriminierungssensible Umgangsregeln vermitteln und/oder über Ansprechpersonen und deren Erreichbarkeit informieren. Mitglieder und Sportler*innen können in die Gestaltung des Awareness-Konzeptes einbezogen werden.



ANREGUNGEN FÜR VEREINE, VERBÄNDE UND POLITIK

Im Fachgespräch wurden konkrete Handlungsbedarfe für Vereine, Verbände sowie Politik und Verwaltung zusammengetragen. Diese konkreten Anregungen sollen dabei helfen, die Hürden, die der Teilhabe von trans* und nicht-binären Personen am Breitensport im Wege stehen, abzubauen und die Weichen für eine andere, eine geschlechterinklusive Zukunft des Sports zu stellen.

ANREGUNGEN FÜR VEREINE, SPORTCLUBS, SPORTUNTERNEHMEN

*„Auch wenn der Wunsch da ist, etwas im Verein zu verändern, wird das meist nicht angegangen – aus Kapazitätsgründen.“
(T., trans* nicht-binär)*

*„Ich erwarte, dass Vereine sich Mühe dabei geben, hinsichtlich verschiedener Diskriminierungsachsen Awareness aufzubauen, und dass es Repräsentation gibt.“ (R., trans*männlich)*

*„Ich wünsche mir Prozesse, die von den Vereinen transparent gemacht werden: wo sie stehen, was ihre Ziele sind und was sie tun, um da hinzukommen, damit wir sie daran messen können.“
(R., trans*männlich)*


*„Ich erwarte von Vereinen auch, dass sie in ihre Verbände hineinwirken.“ (R., trans*männlich)*

Wie lassen sich die eigenen Sporträume inklusiver für trans* und nicht-binäre Menschen gestalten? Die folgenden Fragen sollen den Verantwortlichen in Vereinen, Clubs und Unternehmen Anregungen liefern, sodass sie ihre diesbezüglichen Spielräume ausschöpfen können.

- **Öffentlichkeitsarbeit:** Sind die Themen Trans*geschlechtlichkeit und Nichtbinarität öffentlichkeitswirksam sichtbar? Können trans* und nicht-binäre Personen erkennen, dass sie mitgedacht werden und willkommen sind?
- **Satzung, Vereinsphilosophie, Leitbild:** Gibt es in der Satzung, im Leitbild oder in vergleichbaren Schriftstücken einen Antidiskriminierungsparagrafen, bezogen auf geschlechtliche Identität? Sind die Themen Trans*geschlechtlichkeit und Nichtbinarität dort berücksichtigt?

- **Mitarbeiter*innen, Trainer*innen:** Gibt es einen Wissenstransfer zu den Themen Trans*geschlechtlichkeit und Nichtbinarität für Trainer*innen, etwa durch Weiterbildungen oder Workshops? Finden trans* und nicht-binäre Mitarbeiter*innen ein diskriminierungsfreies Arbeitsumfeld vor?
- **Ansprechpersonen:** Gibt es Ansprechpersonen, an die sich trans* und nicht-binäre Personen wenden können? Ist dies den Mitarbeiter*innen und Sportler*innen bekannt?
- **Angebote:** An wen richten sich die Sportangebote? Wer darf teilnehmen? Können sich Interessierte selbst aussuchen, an welchen (geschlechtsspezifischen) Angeboten sie teilnehmen möchten? Gibt es spezifische Angebote für trans* und nicht-binäre Menschen?
- **Kleiderordnung:** Gibt es eine Kleiderordnung? Falls ja: Ist sie so ausgestaltet, dass die Sportler*innen die Kleidungsstücke und -schnitte geschlechtsunabhängig wählen können?
- **Infrastruktur:** Haben die Sportler*innen die Möglichkeit, sich in Einzelkabinen umzuziehen und in Einzelkabinen zu duschen? Gibt es All-Gender-Toiletten? Lassen sich zusätzliche Umkleieräume bereitstellen?
- **Formulare:** Muss in Anmeldeformularen eine Angabe zum Geschlecht gemacht werden, und, falls ja, warum? Welche diesbezüglichen Antwortmöglichkeiten gibt es?

ANREGUNGEN FÜR VERBÄNDE UND SPORTBÜNDE



*„Vereine und Verbände sollten sich mit Trans*strukturen vernetzen.“ (S., trans*weiblich)*

Wie können Spielbetriebe und Regelungen so ausgestaltet werden, dass sie die Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen ermöglichen und fördern? Die folgenden Fragen dienen als Anregung für die Verantwortlichen in Verbänden und Sportbünden.

- **Profil und Öffentlichkeitsarbeit:** Steht das Thema der Teilhabe von trans* und nicht-binären Personen am Sport auf der Agenda des Verbandes? Ist das Thema auf der Webseite präsent?
- **Vernetzung:** Ist der Sportbund mit trans* und nicht-binären Vereinigungen und Expert*innen vernetzt? Besteht Kontakt zu Politiker*innen, denen das Thema am Herzen liegt?
- **Mitgliederstruktur:** Gibt es queere oder spezifisch trans* und/oder nicht-binäre Vereine oder Gruppen im Verband?
- **Weiterbildungsangebote:** Bietet der Sportbund Schulungen und Workshops zum Thema an? Können dafür Gelder zur Verfügung gestellt werden?

- **Spielbetrieb:** Wurden Regelungen verabschiedet, die nicht-binären und trans* Menschen die selbstbestimmte Teilhabe am Spielbetrieb ermöglichen?
- **Antidiskriminierungsstellen:** Gibt es im Verband eine Antidiskriminierungsstelle? Sind die Verantwortlichen mit den Lebenswelten und Diskriminierungserfahrungen von trans* und nicht-binären Personen vertraut und im Umgang mit ihnen geschult? Falls ja: Wissen die Mitgliedsvereine davon?

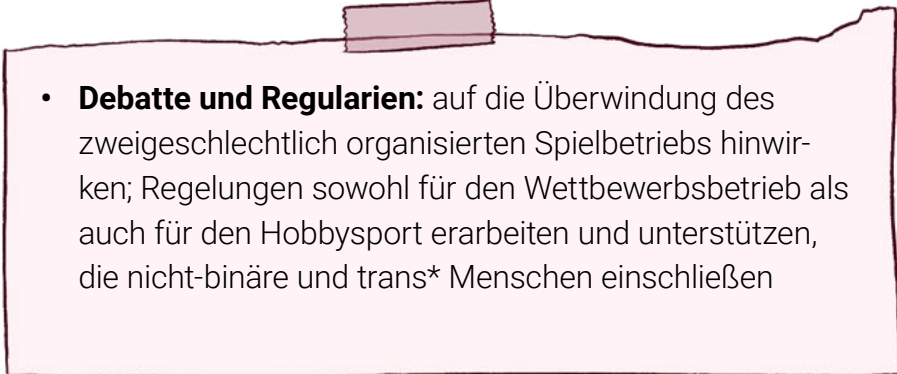
ANREGUNGEN FÜR POLITIK UND VERWALTUNG

*„Es sollte mehr Gelder für trans*inklusive Angebote geben.“ (P., nicht-binär trans*männlich)*

Personen in Politik und Verwaltung auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene können die Teilhabe nicht-binärer und trans* Menschen am Sport auf vielen Wegen und Ebenen unterstützen. Im Einzelnen werden die folgenden Maßnahmen empfohlen.

- 
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Sichtbarkeitskampagnen initiieren, die zeigen, dass trans* und nicht-binäre Menschen Teil des Sports sind; differenzierte Kommunikationsstrategien zur Förderung von Sportangeboten, die inklusiv sind gegenüber trans* und nicht-binären Menschen, entwickeln und umsetzen
 - **Finanzierung:** Gelder bereitstellen für Bedarfserhebungen; Studien zu Diskriminierungserfahrungen; Sensibilisierungsprojekte; Maßnahmen zur Verankerung von geschlechtlicher Vielfalt in Sportvereinen; die Erarbeitung von Konzepten für eine geschlechterinklusive Gestaltung des Sport- und Wettbewerbsbetriebs; die Etablierung von Antidiskriminierungsstellen und Awareness-Strukturen⁸
 - **Impulse auf kommunaler Ebene:** die Entwicklung von Sportangeboten spezifisch für trans* und nicht-binäre Personen auf kommunaler Ebene vorantreiben
 - **Vernetzung und Kooperation:** Vernetzungen initiieren und gemeinsam mit lokalen Sportvereinen geschlechterinklusive Strukturen und Angebote schaffen

⁸ Auch wenn in den vergangenen Jahren ein leichter Aufwärtstrend zu verzeichnen ist, ist die Studienlage zu den Erfahrungen von trans* und nicht-binären Menschen im Sport im deutschsprachigen Raum dünn. Es bedarf weiterer Erhebungen, welche die Vielfalt von trans* und nicht-binären Menschen sowie die Spezifika unterschiedlicher Sportkontexte adressieren.

- 
- **Debatte und Regularien:** auf die Überwindung des zweigeschlechtlich organisierten Spielbetriebs hinwirken; Regelungen sowohl für den Wettbewerbsbetrieb als auch für den Hobbysport erarbeiten und unterstützen, die nicht-binäre und trans* Menschen einschließen

AUSBLICK

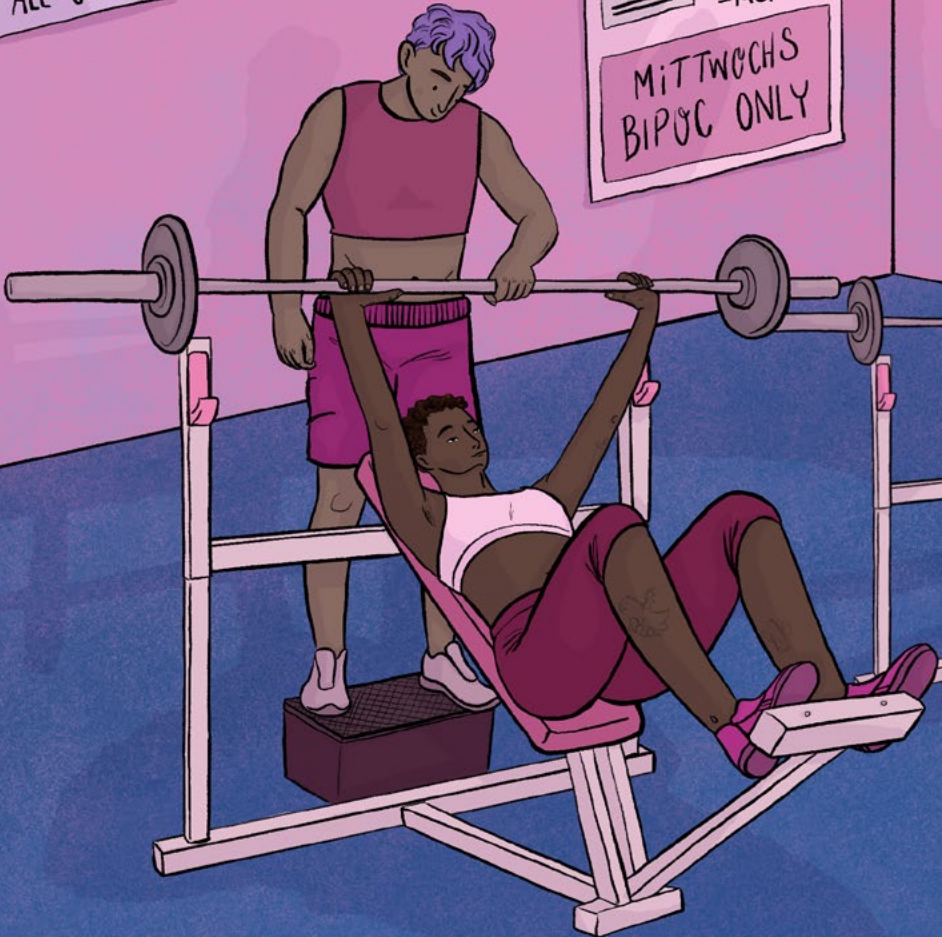
UMKLEIDE
ALL GENDERS

BINDER
SAFETY



gender
affirming
workout
FÜR TRANS*
FRAUEN
-MO. 19⁰⁰-

MITTWOCHS
BIPOC ONLY



POSITIVE BEISPIELE UND AUSBLICK

Die Broschüre zeigt: Für eine barrierearme Teilhabe nicht-binärer und trans* Menschen am Sport sind Veränderungen auf allen Ebenen des Sportbetriebs notwendig. Die Herausforderungen können nur bewältigt werden, wenn Verantwortliche aus Verbänden, Sportbünden, Vereinen, Unternehmen und der Politik zusammenarbeiten und wenn es gelingt, Sensibilisierungen und Umgestaltungen zu initiieren, die bei den Sportler*innen tatsächlich ankommen. Wichtig ist bei allen Maßnahmen und Schritten, dass dabei die Bedürfnisse nicht-binärer und trans* Menschen im Fokus stehen und dass ihr Recht auf geschlechtliche Selbstbestimmung in vollem Umfang respektiert und anerkannt

wird. Nachfolgend werden einige Beispiele aufgeführt, die zeigen, dass zahlreiche Akteur*innen sich bereits auf den Weg gemacht haben, den Sportbetrieb geschlechterinklusiv umzugestalten.

BEISPIELE

Der Verein *Seitenwechsel Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen* initiierte und unterzeichnete 2021 die „Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport“. Als Beitrag zur Umsetzung der „Bremer Erklärung“ stellt die Charta kostenlos umfassende Informationen und Wissensbausteine zur inklusiven Gestaltung des Sports zur Verfügung. Unterzeichnet werden kann sie von Verbänden, Sportbünden, anderen Vereinen und Sportunternehmen, die sich der geschlechtlichen Vielfalt im Sport verschreiben und die signalisieren möchten, dass sie sich mit dem Thema auseinandersetzen und Veränderungen anstreben. Die Informationen in den Wissensbausteinen erklären einfach und prägnant wichtige Grundlagen und Schritte auf dem Weg zur Teilhabe nicht-binärer und trans* Menschen am Sport; viele Aspekte und Themen, die in dieser Broschüre zur Sprache kommen, werden dort verhandelt. Die Charta ist in deutscher und englischer Sprache verfügbar.

Webseite: www.charta.seitenwechsel-berlin.de

Der *LandesSportBund Sachsen-Anhalt* hat unter dem Titel „Gemeinsam STARK“ ein Angebot zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt im Sport aufgebaut; die Fördergelder stammen aus dem Programm *Demokratie leben!* des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. „Gemeinsam STARK“ bietet Verbänden und Vereinen Bildungsangebote, unterstützt sie bei der Überarbeitung von Satzungen und Erklärungen und berät unter anderem in Fällen von Trans*feindlichkeit im Verein oder im Wettkampf. Zudem gibt es eine Wanderausstellung mit mannigfaltigen Informationen; die Ausstellung kann kostenlos ausgeliehen werden.

Webseite: www.lsb-sachsen-anhalt.de/2015/o.red.r/gemeinsamstark.php

Im Rahmen des europäischen Verbundprojekts *Outsport* führte die Deutsche Sporthochschule Köln 2018 eine Studie durch.⁹ Die *Outsport*-Studie erhob wichtige Daten zur Situation von trans* und nicht-binären Personen im Sport; sie kommt zu dem Ergebnis, dass Diskriminierungserfahrungen für queere Personen

im Sport alltäglich sind und dazu führen, dass sich viele aus organisierten Sportkontexten zurückziehen. Für Verbände, Vereine und Sportunternehmen wurde ein Leitfaden entworfen, der dabei helfen kann, Sport für trans* und nicht-binäre sowie queere Personen sicherer zu gestalten.

Webseite: www.out-sport.eu/?lang=de

⁹ Menzel, Tobias; Braumüller, Birgit; Hartmann-Tews, Ilse (2019): The relevance of sexual orientation and gender identity in sport in Europe. Findings from the Outsport survey. Köln: German Sport University Cologne, Institute of Sociology and Gender Studies.

Der *Deutsche Olympische Sportbund* (DOSB) ist seit 2018 Mitorganisator der *BundesNetzwerkTagung der queeren Sportvereine*, fungiert im Bereich geschlechtliche und sexuelle Vielfalt als Ansprechpartner für seine Mitgliedsorganisationen und hat mitgewirkt beim Beschluss der „Bremer Erklärung“ der *Sportministerkonferenz* (SMK). Auf der Webseite des DOSB gibt es eine eigene Themenseite „Queerer Sport“; dort werden Informationen bereitgestellt, Angebote beworben, Studien vorgestellt und wird

politisch Stellung bezogen. 2021 hat die Frauen-Vollversammlung des DOSB strategische Eckpunkte zur Gleichstellung im DOSB verabschiedet und dabei geschlechtliche sowie sexuelle Vielfalt als eigenes Handlungsfeld benannt.¹⁰

Webseite: www.gleichstellung.dosb.de/themen/queerer-sport

¹⁰ Organisations-Team der BuNT 2021 (2021): BundesNetzwerkTagung der queeren Sportvereine. Digitale Woche vom 13. bis 19. November 2021, S. 29. Online verfügbar unter: https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Chancengleichheit/2021_Dokumentation_BuNT.pdf.

Auf internationaler Ebene wird insbesondere im Rahmen von Olympia immer wieder öffentlich über die Teilhabe nicht-binärer und trans* Personen am Sport debattiert. Das *Internationale Olympische Komitee* (IOC) verabschiedete Ende 2021 einen neuen Regelrahmen, der die Entscheidung, in welchen Kategorien trans* und nicht-binäre Menschen sogenanntes Startrecht haben, den einzelnen Sportarten überlässt.¹¹ In diesem Zusammenhang hat auch der *Deutsche Fußball-Bund* (DFB) im Juni 2022 seine Regelungen auf Amateurebene überarbeitet: Trans* und nicht-binäre

Menschen haben nun die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, in welcher Kategorie sie starten bzw. in welchem Team sie spielen möchten. Allerdings lässt der IOC-Regelrahmen – weil er eben keine einheitliche Regelung bietet – auch die Möglichkeit zu, dass Verbände und Vereine nicht-binäre und trans* Menschen durch Zugangsbarrieren ausschließen.

¹¹ Cretaz, Frankie de la (2022): The IOC Has a New Trans-Inclusion Framework, but Is the Damage Already Done? In: si.com, 23.3.2022, <https://www.si.com/olympics/2022/03/23/transgender-athletes-testosterone-policies-ioc-framework> (abgerufen am 20.10.2022).

AUSBLICK

Im Sport ist derzeit viel in Bewegung, was die Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen anbelangt. In Hinblick auf Wettbewerbsbetriebe ist in der öffentlichen Debatte allerdings häufig zu vernehmen, dass die Differenzierung in zwei Leistungsklassen nach Geschlecht zu einer

fairen Gestaltung von Sportwettkämpfen beitrage. Unter Verweis auf Fairness oder Chancengleichheit erschwerte das *Internationale Olympische Komitee* (IOC) seit den 1960er Jahren und bis 2022 Frauen den Zugang zu Wettkämpfen, und zwar durch sogenannte Geschlechtertests:

Zunächst mit Gen- und Chromosomentests, in den vergangenen Jahren mit Testosterongrenzwerten wurde die Leistungsklasse „Frau“ eingegrenzt. Trans*, inter* sowie cis Frauen, deren Werte über dem Normwert lagen, wurden ausgeschlossen; dies traf überdurchschnittlich häufig Schwarze Frauen und Frauen of Color. Die Leistungsklasse „Mann“ wurde unterdessen nicht durch Tests eingeschränkt. Im Namen der Fairness wurde also jahrzehntelang eine rassistische, sexistische, trans*- und inter*feindliche Politik betrieben.¹² Wenn in öffentlichen Debatten zu Sportwettkämpfen und Geschlecht also von Fairness

gesprochen wird, gilt es, genau hinzuhören und zu reflektieren: Für wen gilt diese Fairness, wer wird fair behandelt – und wer wird in ihrem Namen ausgeschlossen?¹³

Sportwettkämpfe können nie eine vollständige Chancengleichheit gewährleisten, da Menschen per se mit unterschiedlichen Startvoraussetzungen teilnehmen. Dies betrifft sowohl Körperformen und Fähigkeiten als auch strukturelle Voraussetzungen im Lebenslauf (finanzielle Mittel, Zugang zu Trainingsangeboten, Alter des Trainingseintritts etc.). Die beschriebene Praxis der sogenannten Geschlechtertests hat gezeigt, dass das Geschlecht

¹² Krane, Vikki (2015): Gender Nonconformity, Sex Variation, and Sport. In: Robert J. Schinke und Kerry R. McGannon (Hg.): *The Psychology of Sub-Culture in Sport and Physical Activity: Critical perspectives*. London: Routledge Taylor & Francis Group, S. 48–63.

¹³ Gleaves, John; Lehrbrach, Tim (2016): Beyond fairness: the ethics of inclusion for transgender and intersex athletes. In: *Journal of the Philosophy of Sport* 43 (2), S. 311–326.

nicht anhand manifester wissenschaftlicher Kriterien bestimmt werden kann: Hormonwerte können innerhalb der binären Geschlechtskategorien Frau und Mann stark schwanken, und auch gentechnische oder chromosomale Bestimmungsversuche erwiesen sich als schwierig und nicht eindeutig.¹⁴ Für Sportkontexte und Wettkämpfe ist daher zu fragen, ob anstelle der binären Leistungsklassen andere Kategoriensysteme möglicherweise zu mehr Fairness führen.

Eine solche Neugestaltung liegt auch in euren und unseren Händen. Gemeinsam können wir daran arbeiten, nicht-binären und trans* Menschen die Teilhabe am Sport zu ermöglichen,

und wir können die gesellschaftspolitische Bedeutung geschlechtlicher Vielfalt im Sport hervorheben. Dabei geht es zum einen darum, individuelle Hürden und Hindernisse abzubauen und jeder einzelnen trans* und nicht-binären Person das Sporttreiben zu ermöglichen. Zum anderen gilt es, die politische Bedeutung des Sports sichtbar zu machen und dabei aufzuzeigen, wie die binäre Geschlechterordnung und normierte Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit in Sportkontexten Ausschlüsse hervorbringen; denn aufrechterhalten werden kann die binäre Geschlechterordnung nur unter Ausschluss von trans* und nicht-binären sowie inter* Personen. Diese Ausschlüsse gilt es

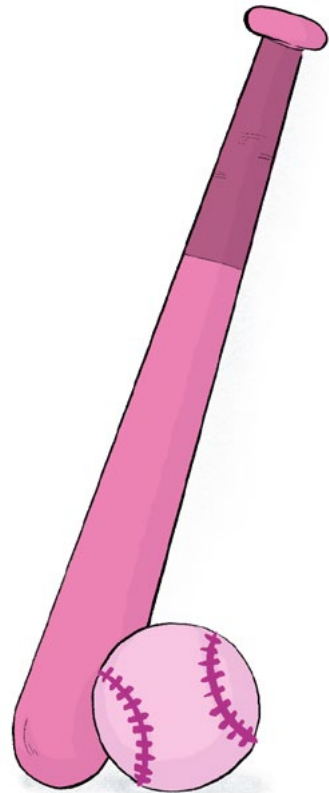
¹⁴ Heckemeyer, Karolin (2018): Leistungsklassen und Geschlechtertests. Die heteronormative Logik des Sports. Bielefeld: Transcript.

Voß, Heinz-Jürgen (2015): Making Sex Revisited. Dekonstruktion des Geschlechts aus biologisch-medizinischer Perspektive. Bielefeld: Transcript.

abzubauen, um den Weg in eine geschlechterinklusive und diskriminierungsfreie Zukunft des Sports zu ebnen. Die „Bremer Erklärung“, das umfassende Programm und Angebot auf der *BundesNetzwerkTagung des queeren Sports* und die oben vorgestellten Projekte und Studien sind wichtige Meilensteine und Wegweiser in diesem Prozess.

Menschen treten mit verschiedenen Körpern, Geschichten und Voraussetzungen in Sportkontexte ein. Feindlichkeit gegen trans*, nicht-binäre und inter* Menschen, Sexismus, Rassismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit, Behinderterfeindlichkeit, Klassismus, Fettfeindlichkeit, Diskriminierungen aufgrund der Religionszugehörigkeit oder Weltanschauung, des Alters oder der Körperform sollten im Sport keinen Platz haben! Lasst uns gemeinsam dafür

eintreten, dass der (Breiten-) Sport für alle Menschen – und das heißt auch: Menschen aller Geschlechter – barrierearm zugänglich wird!



WEITERLESEN

Földi, Laszlo (2019): OUTSPORT TOOLKIT. Supporting Sport Educators in Creating and Maintaining an Inclusive Sport Community based on Diversity of Gender Identities and Sexual Orientations. Online verfügbar unter: <https://www.out-sport.eu/wp-content/uploads/2019/11/OUTSPORT-TOOLKIT-EDUCATION-THROUGH-SPORT.pdf>.

Hartmann-Tews, Ilse; Menzel, Tobias; Braumüller, Birgit (2022): Experiences of LGBTQ+ individuals in sports in Germany. In: *German Journal of Exercise and Sport Research* 52 (1), S. 39–49.

Heckemeyer, Karolin (2018): Leistungsklassen und Geschlechtertests. Die heteronormative Logik des Sports. Bielefeld: Transcript.

Krell, Claudia; Brodersen, Folke (2020): Coming-Out in NRW. Coming-Out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen. München: Deutsches Jugendinstitut.

Krell, Claudia; Oldemeier, Kerstin; Austin-Cliff, George (2018): Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und *diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport. München: Deutsches Jugendinstitut.

Menzel, Tobias; Braumüller, Birgit; Hartmann-Tews, Ilse (2019): The relevance of sexual orientation and gender identity in sport in Europe. Findings from the Outsport survey. Köln: German Sport University Cologne, Institute of Sociology and Gender Studies.

Schmechel, Corinna (2019): Geschlechtliche Vielfalt im Sport. In: *FZG – Freiburger Zeitschrift für Geschlechterstudien* 25 (1-2019), S. 49–63.

WEBSEITEN

Landeskoordination Trans* NRW

www.lako-trans.nrw

Netzwerk Geschlechtliche Vielfalt
Trans* NRW e.V.

<https://ngvt.nrw/>

Landeskoordination Inter* NRW

<https://www.lako-inter-nrw.de/>

Deutscher Olympischer Sport-
bund e. V. (DOSB) – Themenseite
Queerer Sport

[https://gleichstellung.dosb.de/](https://gleichstellung.dosb.de/themen/queerer-sport)

[themen/queerer-sport](https://gleichstellung.dosb.de/themen/queerer-sport)

Outsport

[https://www.out-sport.](https://www.out-sport.eu/?lang=de)

[eu/?lang=de](https://www.out-sport.eu/?lang=de)

Gemeinsam Stark

<https://www.lsb-sachsen-anhalt.de/2015/o.red.r/gemeinsamstark.php>

Seitenwechsel Sportverein für
FrauenLesbenTrans*Inter* und
Mädchen e. V. – Verein und
Charta

<https://www.seitenwechsel-berlin.de/verein>

<http://www.charta.seitenwechsel-berlin.de/>

Queer-Lexikon

<https://queer-lexikon.net/>

Anders & Gleich. LSBTIQ* in
NRW – Glossar

<https://www.aug.nrw/glossar>

GLOSSAR

agender – Agender Menschen fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig, haben also kein Geschlecht.

behinderte Menschen – Behinderte Menschen sind Menschen, denen aufgrund von Barrieren die gesellschaftliche Teilhabe erschwert oder teils unmöglich gemacht wird. Eine Behinderung wird also durch Mitmenschen und Umwelt, durch fehlende Aufklärung und fehlende Barrierefreiheit geschaffen. Kulturelle und soziale Normen in der Gesellschaft wirken sich stark darauf aus, was als Behinderung eingeordnet wird und was nicht.

binär – Binär-weibliche oder binär-männliche Personen sind Menschen, die Frauen

bzw. Männer sind, unabhängig davon, ob sie trans* oder cis sind. Das binäre Geschlechtermodell / das Zweigeschlechtermodell beruht auf der Annahme, es gebe ausschließlich die zwei Geschlechter Mann und Frau. Menschen, die sich außerhalb dieser Zuordnung bewegen – zum Beispiel nicht-binäre Personen – haben in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens mit Ausschlüssen zu kämpfen, werden nicht mitgedacht oder müssen sich falsch zuordnen.

cis – Als „cis“ oder „cisgeschlechtlich“ werden Personen bezeichnet, die sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde, identifizieren. Cis Menschen sind also Menschen, die nicht

trans* sind. Eine cis Frau beispielsweise ist eine Person, der bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde und die sich auch als Frau identifiziert.

Coming-out – „Coming-out“ bedeutet aus dem Englischen übersetzt wörtlich „Herauskommen“. Der Ausdruck bezeichnet den Schritt, die eigene sexuelle und/oder geschlechtliche Identität – so sie von der gesellschaftlichen Norm abweicht – zu leben. Hierbei wird zwischen dem inneren und dem äußeren Coming-out unterschieden. Das innere Coming-out beschreibt den Prozess, die eigene sexuelle und/oder geschlechtliche Identität zu erkennen und anzunehmen. Das äußere Coming-out bedeutet, sich gegenüber anderen Menschen erstmals in der eigenen sexuellen und/

oder geschlechtlichen Identität zu zeigen.

Dysphorie – Dysphorie bezeichnet das Unwohlsein mit oder eine Ablehnung gegenüber dem eigenen Körper oder bestimmten Körperpartien. Dysphorie kann zum Beispiel bei trans* Menschen auftreten, die sich mit geschlechtlich kodierten Körperteilen wie Brüsten oder Genitalien unwohl fühlen oder sie ablehnen und verändern möchten.

Geschlechtsidentität – Das innere Wissen und/oder das Gefühl, weiblich, männlich, trans*, nicht-binär usw. zu sein, ist die geschlechtliche Identität. Die Geschlechtsidentität ist unabhängig vom Körper. Im Juni 2011 verabschiedete der UN-Menschenrechtsrat eine Resolution, wonach keine Person wegen der eigenen Geschlechtsidentität (gender

identity) verfolgt und diskriminiert werden darf.

inter* – Inter*geschlechtliche Menschen haben angeborene körperliche Geschlechtsmerkmale, die (zusammen) nicht als typisch männlich oder weiblich einzuordnen sind. Dies kann zum Beispiel die Chromosomen, die Geschlechtsorgane und/oder die Hormonproduktion betreffen. Inter*geschlechtlichkeit gehört zu den Varianten der Geschlechtsentwicklung. Es gibt viele Formen von Inter*geschlechtlichkeit; manche sind bei der Geburt sichtbar, andere werden erst im Laufe des Lebens erkannt. Viele inter* Personen haben eine weibliche oder männliche, andere eine nicht-binäre Identität. Viele Menschen sind sich ihrer Inter*geschlechtlichkeit gar nicht bewusst. Inter* Menschen können einen männlichen, weiblichen,

diversen (m/w/d) oder offenen Personenstand haben; nicht immer entspricht der Personenstand der eigenen Geschlechtsidentität. Bei dem Begriff inter* handelt es sich um ein Adjektiv. Menschen, die nicht inter* sind, werden als endogeschlechtlich oder dyadisch bezeichnet.

mehrfachdiskriminiert / Intersektionalität – Intersektionalität leitet sich vom englischen Begriff intersection (dt.: Straßenkreuzung) ab und bezeichnet das Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungsformen. So macht beispielsweise eine weiße trans* Person andere Erfahrungen als eine Schwarze trans* Person, da diese ein Zusammenwirken von Trans*feindlichkeit und Rassismus erlebt. Das Konzept stammt aus Schwarzen feministischen Bewegungen, und der Begriff wurde von der

Schwarzen Rechtswissenschaftlerin Kimberlé Crenshaw geprägt. Personen, die von mehreren Diskriminierungsformen betroffen sind, sind mehrfachdiskriminiert.

misgendern / Misgendering – Misgendern bedeutet, einen Menschen geschlechtlich falsch zu bezeichnen. Dies kann beispielsweise durch das Verwenden falscher Ansprachen, falscher Pronomen oder falscher Bezeichnungen wie „Spieler“/„Spielerin“ geschehen. Misgendert zu werden, ist für viele trans* und nicht-binäre Menschen eine schmerzhaft Erfahrung.

nicht-binär – Nicht-binäre (auch: nichtbinäre, nicht binäre) Menschen definieren sich nicht oder nicht ausschließlich als Mann oder Frau, sind also nicht (ausschließlich) ein Mann oder eine Frau. „Nicht-binär“ liegt nicht etwa in der

Mitte zwischen „männlich“ und „weiblich“, sondern bezeichnet ein ganzes Spektrum diverser Geschlechtsidentitäten; manche davon befinden sich jenseits der Vorstellungen von „männlich“ und „weiblich“. Manche nicht-binäre Personen begreifen sich als trans*, andere nicht; in dieser Broschüre wird immer von trans* und nicht-binären Menschen gesprochen, um alle zu inkludieren.

People of Color – „People of Color“ ist eine Selbstbezeichnung und ein Sammelbegriff für Menschen unterschiedlichster Communities, die von Rassismus betroffen sind. Der Begriff legt den Fokus auf Machtverhältnisse und die Marginalisierung durch Rassismus.

Pronomen – Pronomen werden unter anderem verwendet, um über eine andere

Person zu sprechen. In der deutschen Sprache sind die derzeit bekanntesten Personalpronomen in der 3. Person Singular „er“ und „sie“. Viele, aber nicht alle nicht-binären und geschlechtlich nicht-konformen Menschen verwenden andere Pronomen, zum Beispiel „they“, „sier“ oder „nin“, oder nutzen stattdessen ihren Vornamen. Pronomen sind ebenso wenig wie das Geschlecht sichtbar; daher sollte nachgefragt werden, welche(s) Pronomen eine Person zurzeit verwendet. In Vorstellungsrunden können alle Menschen ihren Namen und ihr(e) Pronomen nennen.

queer – „Queer“ ist ein englischsprachiger Begriff, der ursprünglich unter anderem „seltsam“ bedeutete. Er wurde als Schimpfwort für Menschen benutzt, deren Geschlecht und/oder Sexualität nicht der herrschenden Norm

entsprach. In den 1980ern, während der AIDS-Krise in den USA, eigneten sich die so Bezeichneten den Begriff als positive Selbstbezeichnung an. In diesem Sinne wird er heute auch in Deutschland viel genutzt: als Selbstbezeichnung und Sammelbegriff, ähnlich der Abkürzung LSBTIQ+. Im englischen Sprachraum wird „queer“ nach wie vor auch als Schimpfwort verwendet.

trans* – Das Adjektiv trans* (oder auch: trans) wird häufig als Sammelbegriff für Menschen verwendet, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei ihrer Geburt zugeschrieben wurde. „Trans*“ ist zudem eine Selbstbezeichnung, die in Abgrenzung zu pathologisierenden Fremdbezeichnungen genutzt wird. Der Asterisk (*) deutet an, dass der Begriff eine Vielfalt von Bezeichnungen und

Identitäten umfasst, anhand derer sich trans* Menschen verorten können. Alternativ finden sich auch die Begriffe trans*geschlechtlich (mit und ohne Asterisk) sowie transgender; Letzterer kommt aus dem Englischen und hat eine eigene Begriffsgeschichte.

trans* Frau, trans*weiblich / trans* Mann, trans*männlich – Eine trans* Frau ist eine Frau, der bei der Geburt das männliche Geschlecht zugeschrieben wurde. Ein trans* Mann ist ein Mann, dem bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugeschrieben wurde. Parallel dazu werden als Adjektive die (Selbst-) Bezeichnungen „trans*weiblich“ und „trans*männlich“ genutzt.

Transition – Als „Transition“ wird der Prozess bezeichnet, in dem eine trans* und/oder nicht-binäre Person

Veränderungen vornimmt, um das eigene Geschlecht auszudrücken. Dazu können Änderungen in Sachen Kleidung oder beim Auftreten, Hormonbehandlungen, Operationen, die Änderung von Vornamen, Pronomen und/oder Personenstand und vieles mehr gehören. Die Wünsche und die Möglichkeiten, die trans* und nicht-binäre Menschen im Hinblick auf Transitionsschritte haben, sind vielfältig.

IMPRESSUM

Herausgeber*in:

Landeskoordination Trans* NRW
Lindenstraße 20
50674 Köln

Kontakt:

www.lako-trans.nrw
info@lako-trans.nrw
0221-35656560

Text: Jannis Ruhnau

Illustrationen und Layout: Louie Läger

Lektorat: Dr. Julia Roßhart

Redaktion: Jona Wendel und Mika Schäfer

2. Auflage,
November 2023

**LANDESKOORDINATION
GESCHLECHTLICHE
VIELFALT TRANS
NRW**

Die Landeskoordination Trans* ist eine Kooperation von:

**NETZWERK
GESCHLECHTLICHE
VIELFALT TRANS
NRW**

**QUEERES
NETZWERK
NRW**

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



**ANDERS &
GLEICH
LSBTIQ* IN NRW**

Die **Landeskoordination Trans* NRW** ist eine landesweite Fachstelle zur Unterstützung von (binären und nicht-binären) trans* Menschen sowie zur Aufklärung und Information von Fachkräften, Institutionen und der Gesamtgesellschaft über geschlechtliche Vielfalt. Ihre und eure Ansprechpersonen in der Landesfachstelle sind Jona Wendel und Mika Schäfer.

Jannis Ruhnau ist Soziologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Graduiertenkolleg ‚Geschlecht als Erfahrung‘ am Interdisziplinären Zentrum für Geschlechterforschung der Universität Bielefeld. In seinem Dissertationsprojekt beschäftigt er sich mit Körpergeschichten von trans und/oder nicht-binären Menschen sowie queeren cis Frauen, die Krafttraining betreiben. Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem im Bereich der Queer und Trans Studies.

Louie Läger ist Illustrator*in und Autor*in und arbeitet künstlerisch zu den Themen Queerness, Gender und Feminismus. Louies Arbeit ist auf sozialen Medien mit *@tenderrebellions* oder auf *www.tenderrebellions.com* zu finden.

