

# TIPPS FÜR MEHR GLEICHBERECHTIGUNG

## IN DER BOULDERHALLE

Dieses Poster beschreibt, welche unangenehmen Situationen für FLINTA\*-Personen in der Boulderhalle durch das Verhalten von Cis-Männern entstehen können und gibt Tipps, wie ein faireres, freundlicheres Umfeld für alle geschaffen werden kann.



### BETA SPRAYING

Beta-Spraying ist die ungefragte Beschreibung der Beta (Lösung) eines Boulderproblems.

- ✔ Wenn eine Person an einem Boulder kämpft, gehe davon aus, dass die Person die Herausforderung genießt, selbst eine Lösung zu finden.
  - ✔ Warte, bis du nach Hilfe gefragt wirst, oder frage nach, ob dein Gegenüber deine Beta hören will.
  - ✔ Akzeptiere es, dass die Idee einer Person zur Lösung eines Problems für sie funktionieren könnte, auch wenn sie für dich nicht funktionieren würde.
- ✗ Teile deine Lösung nicht ungefragt mit, und klettere sie auch nicht vor.
  - ✗ Rufe einer kletternden Person nicht zu, was deiner Meinung nach zu tun ist.



### ÜBUNGEN GENDERN

Wenn wir Boulder oder Übungen geschlechtlich zuordnen, verstärken wir Stereotypen und fördern die Annahme, dass Männer und Frauen unterschiedliche Aktivitäten ausüben sollten.

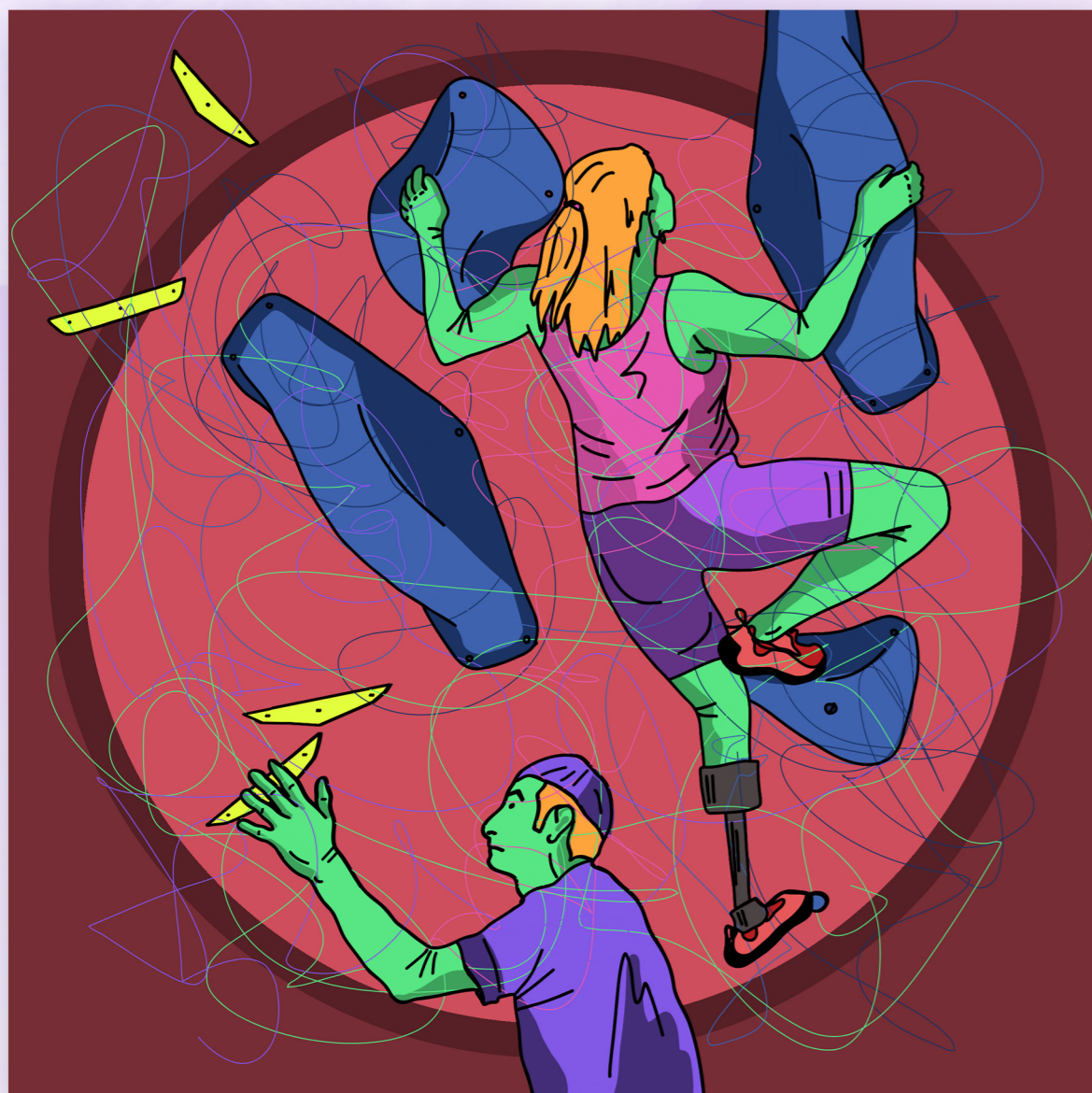
- ✔ Kategorisiere Boulder anhand ihrer Eigenschaften, z. B. ob sie dynamisch oder statisch sind, ob sie eher für größere oder kleinere Personen geeignet sind, ob sie kraftintensiv sind oder Flexibilität erfordern (usw.) sind.
  - ✔ Erkenne an, dass die Verwendung einer geschlechtsspezifischen Sprache für Menschen, die sich nicht als männlich oder weiblich identifizieren, verletzend sein kann.
  - ✔ Respektiere das Trainingsprogramm von Einzelpersonen, ohne an Geschlechterrollen zu denken.
- ✗ Vermeide es, Geschlechternormen oder Stereotype in der Beschreibung von Boulder oder Bewegungen hervorzuheben.
  - ✗ Hindere keine Person aufgrund ihres Geschlechts oder Aussehens daran, Übungen für sich zu erkunden, die sie interessieren.



### BEOBACHTEN, KOMMENTIEREN

Unser Auftreten und unsere Bemerkungen können das Wohlbefinden und das Sicherheitsgefühl anderer erheblich beeinflussen. Es ist wichtig, sich dieses Einflusses bewusst zu sein.

- ✔ Sei dir bewusst, welche Wirkung Blicke auf andere haben können.
  - ✔ Übe dich in Empathie und Sensibilität gegenüber anderen. Wenn du spürst, dass sich eine Person dir gegenüber unwohl fühlt, halte Abstand.
  - ✔ Bevor du eine Person ansprichst, überlege, ob deine Worte angebracht sind und was sie in deinem Gegenüber auslösen können.
- ✗ Starre nicht, stehe nicht zu nahe bei fremden Personen und verfolge niemanden.
  - ✗ Sieh andere nicht auf eine sexualisierende oder objektivierende Weise an.



### PLATZ EINNEHMEN

Stell dir Folgendes vor: Du bastelst gerade an einem Boulderproblem, als eine Gruppe von Männern beschließt, genau dort zu bouldern, wo du stehst, ohne deine Anwesenheit zu beachten. Sie versperren dir den Zugang zur Wand und du fühlst dich nicht gesehen und in deinem Recht, den Raum zu nutzen, nicht respektiert.

- ✔ Achte darauf, wer um dich herum ist und was du tun kannst, damit sich alle wohl fühlen.
  - ✔ Behandle alle in der Halle gleich, unabhängig von Geschlecht oder Leistungsniveau.
  - ✔ Respektiere das Recht aller Personen, Platz einnehmen zu dürfen.
- ✗ Trete nicht in die Fallzone, ignoriere keine Wartenden, die an einem Boulder anstehen und kreuze beim Klettern nicht die Boulder Routen von anderen.
  - ✗ Sprich anderen nicht die Nutzung von Trainingsgeräten ab und bestehe nicht darauf, genau dort zu sein, wo eine andere Person steht oder genau dieselben Geräte zu benutzen.



### UNAUFGEFORDERTE RATSCHLÄGE

Ein unaufgeforderter Ratschlag ist eine Meinung, nach der nicht gefragt wurde. Oft wird er als unangemessen empfunden, da er ohne explizite Bitte oder offenes Gespräch gegeben wird.

- ✔ Frage nach, ob die andere Person Rat wünscht, bevor du deine Meinung mitteilst.
  - ✔ Denke daran, dass der Wunsch, einen Ratschlag zu geben, mit deiner eigenen Unsicherheit zu tun haben könnte, bzw. mit dem Versuch dich kompetenter als andere fühlen zu wollen.
  - ✔ Mach dir klar, dass du mit unaufgeforderten Ratschlägen eine Grenze überschreitest und andeuten könntest, dass du an den Fähigkeiten anderer zweifelst.
- ✗ Spiele nicht die beratende Person, es sei denn, dies ist gewünscht.
  - ✗ Versuche nicht, das Verhalten anderer Menschen zu kontrollieren.



### UNANGEMESSENES FLIRTEN

Flirten kann zwischenmenschliche Grenzen überschreiten, wenn es unerwünscht ist und kann zum Unwohlsein anderer Personen führen. So entsteht eine angespannte Atmosphäre, die sogar missbräuchlich werden kann.

- ✔ Achte auf jeden Hinweis, der ein "Nein" sein könnte, egal ob gesprochen oder nonverbal ausgedrückt, und respektiere es. "Nein" heißt "Nein"!
  - ✔ Erkenne an, dass Menschen in die Boulderhalle kommen, um zu bouldern und zu trainieren. Auch wenn dein Flirten nicht beleidigend ist, kann es dennoch ablenken und störend sein.
  - ✔ Verstehe, dass viele FLINTA\*-Personen schlechte Erfahrungen mit unerwünschtem Flirten oder Belästigungen in der Halle gemacht haben und dass dein Verhalten dazu beitragen könnte.
- ✗ Mache keine unangemessenen oder objektivierenden Bemerkungen über das Aussehen oder den Körper einer Person.
  - ✗ Gehe nicht davon aus, dass jede Person in der Boulderhalle gerne mit dir flirtet oder sich darüber freut, angeflirtet zu werden.

**Erkennst du dich in einer dieser Verhaltensweisen wieder? Ja? Prima! Dann kannst du jetzt deinen Umgang mit anderen verbessern!**

FLINTA\*— steht für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans- und agender Personen

Cis-Männer — erwachsene Männer, denen bei der Geburt aufgrund ihrer äußerlich sichtbaren Geschlechtsmerkmale dem männlichen Geschlecht zugeteilt wurden und deren persönliche Geschlechtsidentität damit übereinstimmt.

Dieses Poster basiert auf einer Umfrage, die von der FLINTA\*-AG des Kosmos durchgeführt wurde.