

TIPPS FÜR MEHR GLEICHBEHANDLUNG

Dieses Poster möchte Empfehlungen geben und Unterstützung leisten, um ein faires und freundliches Umfeld für alle im Bouldersport zu ermöglichen. Die dargestellten Situationen basieren auf Rückmeldungen von FLINTA*-Personen zu ihren Erfahrungen, die von Sexismus geprägt sind.



DEIN KÖRPER — DEINE BETA

Beim Bouldern finden wir alle unterschiedliche Lösungen (Betas) für die gleichen Probleme. Diese Vielfalt anzuerkennen, kann uns alle bereichern.

- ✗ Teile deine Lösung nicht ungefragt mit (Beta-Spraying) und klettere sie auch nicht vor.
- ✗ Rufe einer kletternden Person nicht zu, was deiner Meinung nach zu tun ist.
- ✔ Akzeptiere, dass Menschen unterschiedlich bouldern: Die Idee einer Person kann für sie zur Lösung führen, auch wenn sie für dich nicht funktionieren würde.
- ✔ Wenn eine Person an einem Boulder bastelt, gehe davon aus, dass die Person die Herausforderung genießt und selbst eine Lösung finden will.
- ✔ Warte ab, bis du nach Hilfe gefragt wirst, oder frage nach, ob dein Gegenüber deine Beta hören will.



GESCHLECHTSNEUTRALE SPRACHE

Wenn wir Routen, Trainingsgeräte oder Übungen geschlechtlich zuordnen, verstärken wir Stereotype und begrenzen uns unnötig. Die ganze Palette an Möglichkeiten von Überhang zu Platten-Balance, von Krafttraining zu Yoga- und Dehnübungen sollte allen gleichermaßen zugänglich sein.

- ✗ Vermeide es, Geschlechtszuschreibungen beim Sprechen über Boulder oder Bewegungen hervorzuheben. Negativbeispiel: "Frauenliegestütze".
- ✗ Hindere keine Person aufgrund ihres Geschlechts oder Aussehens daran, Übungen für sich zu erkunden, die sie interessieren.
- ✔ Kategorisiere Boulder anhand ihrer Eigenschaften, z. B. ob sie dynamisch oder statisch sind, ob sie kraftintensiv sind oder mehr Flexibilität erfordern, ob sie aufgrund der Einzelzüge größeren oder kleineren Personen leichter fallen.
- ✔ Erkenne an, dass die Verwendung einer geschlechtsspezifischen Sprache für Menschen, die sich nicht als männlich oder weiblich identifizieren, verletzend sein kann.



ACHTE AUF DEINE AUSSENWIRKUNG

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

- ✗ Starre niemanden an.
- ✗ Stehe nicht zu nahe bei fremden Personen und verfolge niemanden.
- ✗ Sieh andere nicht auf eine sexualisierende oder objektifizierende Weise an.
- ✔ Sei sparsam mit Kommentaren über das Aussehen und das Können anderer Menschen.
- ✔ Bevor du eine Person ansprichst, überlege, ob deine Worte angebracht sind und was sie in deinem Gegenüber auslösen können.
- ✔ Wenn du spürst, dass sich eine Person in deiner Gegenwart unwohl fühlt, halte Abstand.
- ✔ Übe dich in Empathie und Sensibilität gegenüber anderen.



FREIRÄUME RESPEKTIEREN

Egal, ob wir in Gruppen unterwegs sind oder alleine und egal, welchen Schwierigkeitsgrad wir klettern: Niemandem sollte der Zugang zur Wand versperrt oder abgesprochen werden.

- ✗ Ignoriere keine Wartenden, die an einem Boulder anstehen.
- ✗ Kreuze beim Klettern nicht die Boulder Routen von anderen.
- ✗ Tritt nicht in die Fallzone, auch nicht beim Griffeputzen.
- ✔ Wenn du dir einen neuen Boulder aussuchst, achte darauf, ob schon wer dran bastelt.
- ✔ Frage nach, ob du dich dazugesellen kannst.
- ✔ Triff Absprachen mit Personen im Trainingsbereich, ob bestimmte Geräte und Stationen frei sind.



AUSTAUSCH AUF AUGENHÖHE

Ratschläge und Tipps können uns helfen, Herausforderungen besser zu meistern. Allerdings können unaufgeforderte Ratschläge eine Grenze überschreiten und andeuten, dass die Fähigkeiten anderer angezweifelt werden.

- ✗ Verteile keine unaufgeforderten Ratschläge.
- ✗ Fühle dich nicht persönlich angegriffen, wenn dein gut gemeinter Rat abgelehnt wird.
- ✗ Versuche nicht, dich kompetenter als andere darzustellen.
- ✔ Frage nach, ob die andere Person Rat wünscht, bevor du dich mitteilst.
- ✔ Mache dir bewusst, dass es Sinn macht, das zu üben, was noch nicht so gut funktioniert.
- ✔ Respektiere verschiedene Level von Können.



FOKUS AUF SPORT

Viele FLINTA*-Personen haben schlechte Erfahrungen mit unerwünschtem Flirten und sexueller Belästigung im sportlichen Kontext gemacht. Es ist wichtig, diese Struktur anzuerkennen und mitzudenken.

- ✗ Überschreite nicht die Grenzen anderer Personen.
- ✗ Gehe nicht davon aus, dass jede Person in der Boulderhalle gerne mit dir flirtet oder sich darüber freut, angeflirtet zu werden.
- ✔ Achte auf jeden Hinweis, der ein "Nein" sein könnte, egal ob gesprochen oder anders ausgedrückt, und respektiere es.
- ✔ Erkenne an, dass Flirten Unwohlsein in anderen Personen auslösen kann, auch wenn es von dir nett gemeint ist.
- ✔ Übe dich in einer neutralen Sichtweise auf den Körper beim Sport.

Möchtest du zu einer angenehmeren Atmosphäre für alle in der Boulderhalle beitragen? Super, dann ist dieses Poster für dich!

Dieses Poster ist eine Zusammenstellung von Erfahrungen und Rückmeldungen, welche an die FLINTA*-AG der Kosmos Boulderhalle im Rahmen einer Umfrage herangetragen wurden.

Sexismus ist eine Art von Diskriminierung und bedeutet die Benachteiligung, Abwertung, Verletzung und Unterdrückung einer Person oder einer Gruppe aufgrund des Geschlechts. Wer sexistisch denkt, beachtet nicht die Persönlichkeit des einzelnen Menschen.

FLINTA* steht für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen – also für all jene, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität patriarchal diskriminiert werden.