



TRANS-INTER-AKTIV
MITTELDEUTSCHLAND



Anregungen für die Praxis

GESCHLECHTLICHE VIELFALT IM SPORTVEREIN

Geschlechtliche Vielfalt im Sport

Alle Menschen, die Sport machen, wissen: Sport ist wichtig für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Sportvereine sind auch soziale Orte, an denen ganz unterschiedliche Menschen zusammen kommen. Damit stärken sie den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Wie können sie wirklich für alle Menschen zugänglich(er) werden und ein gutes Trainingsumfeld bieten?

Trans, inter, agender und nicht-binäre (tian) Personen berichten immer wieder davon, dass sie Sport und Sportvereine aufgrund negativer Erfahrungen meiden oder viele emotionale Ressourcen aufbringen müssen, um weiterhin dabei zu sein. Dabei gehört geschlechtliche Vielfalt zu unserer Gesellschaft dazu - und das nicht erst seit es mehr als zwei offizielle Geschlechtseinträge gibt!

Viele Vereine haben bereits begonnen, Hürden abzubauen und vereinspezifische Lösungen zu finden, damit tian Personen problemlos(er) trainieren können. Andere stehen ganz am Anfang oder fühlen sich damit erst einmal überfordert. Klar ist: Öffnungsprozesse dauern und es geht nicht alles auf einmal. Wichtig ist vor allem, damit anzufangen. Tatsächlich berichten viele Vereine, die sich aktiv um eine breite Zugänglichkeit bemühen, von einem insgesamt besseren Vereinsklima, das am Ende allen Mitgliedern zu Gute kommt.

Diese Broschüre möchte Sportvereine ermutigen, erste Schritte zu gehen und gibt konkrete Anregungen, wie es gelingen kann, dass geschlechtliche Vielfalt im Sportverein selbstverständlich(er) wird. Es werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, um den Breitensport für alle Geschlechter inklusiver zu gestalten. Praxisbeispiele aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen zeigen, dass es in der Region bereits viele praxiserprobte Ansätze gibt.

Also: Auf die Plätze, fertig, los!

Begriffe

Trans Personen: Menschen, die ein anderes Geschlecht haben als das Geschlecht, das (bei Geburt) in ihrer Geburtsurkunde eingetragen wurde

Inter Personen: Menschen, deren Körper (von Geburt an) vielfältiger sind als die medizinisch definierte Zwei-Geschlechter-Norm vorschreibt

Agender Personen: Menschen, die kein Geschlecht haben bzw. mit dem Konzept von Geschlecht nichts anfangen können

Nicht-binäre Personen: Menschen, deren Geschlecht zwischen oder jenseits der Geschlechtskategorien „Mann“ und „Frau“ verortet ist

Tian Personen: Abkürzung für trans, inter, agender und nicht-binäre Menschen

Queere Personen: Menschen, die Identitäten jenseits der romantischen, sexuellen und/oder geschlechtlichen Normvorstellungen der Gesellschaft haben – auch Sammelbegriff für lesbische, schwule, bisexuelle, trans, inter, nicht-binäre, agender und asexuelle Menschen

FLINTA: Sammelbegriff für Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Menschen

Gefördert durch die Stadt Leipzig, Referat für Gleichstellung von Frau und Mann, sowie durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie Leben“.



Stadt Leipzig
Referat für Gleichstellung
von Frau und Mann



Gefördert vom
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie leben!

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

Geschlechtseinträge in Deutschland

Seit 2018 gibt es in Deutschland die Möglichkeit, neben den Geschlechtseinträgen „männlich“ und „weiblich“ auch „divers“ einzutragen oder den Geschlechtseintrag ganz zu streichen (eine vierte und oft vergessene Option). Diese nicht-binären Geschlechtseinträge (divers/ohne Eintrag) können sowohl trans als auch inter Personen bekommen. Viele trans Menschen haben aber auch die Geschlechtseinträge „männlich“ oder „weiblich“.

*“Ich liebe meinen Sportverein – hier geht es sehr entspannt zu, Trainer*innen und Mittrainierende sind offen für trans und nicht-binäre Menschen, es gibt passende Umkleiden und es macht einfach Spaß, dort hinzugehen!”*

*“Ich bin trans – und ich bin Sportler*in. Beides gehört zu mir. Ich lasse mir von niemandem sagen, dass ich das nicht darf.”*

“Binäre Sammelumkleiden und Duschen sind für mich immer eine Hürde. Werde ich angesprochen, dass ich hier falsch bin? Als einzige trans Person im Verein ist es mir außerdem unangenehm, mich vor allen anderen umzuziehen oder zu duschen. Faktisch komme ich dann schon umgezogen und dusche zu Hause.”

“Ich möchte einfach nur Sport machen und Teil des Vereins sein – ohne dass meine Geschlechtsidentität darin eine Rolle spielt.”

“Nach langem Hin und Her habe ich eine Spielberechtigung in der Mannschaft bekommen, die meiner Geschlechtsidentität entspricht. Das hat die halbe Saison gedauert. Ich stehe jetzt auf dem Platz und bin froh, es durchgefigtet zu haben. Ich kenne aber auch andere, die deswegen keine Wettkämpfe mehr machen.”

“Ich wurde nicht gefragt, wie es mir geht. Ich wurde nur gefragt, ob ich ‚wirklich hierhergehöre‘. Das hat mich mehr wehgetan als jede Niederlage.”

“Als maskuline, nicht-binäre Person ist es mir wichtig, in einem Team zu spielen, in dem auch andere trans Personen sind. Deshalb habe ich mich für ein FLINTA Team entschieden. Bei Wettkämpfen mit Frauen Teams aus anderen Vereinen kommt es manchmal zu diskriminierenden Sprüchen. Zum Glück haben wir für solche Fälle solidarische Verabredungen getroffen.”

“Ich bin weder männlich noch weiblich. Es ist super, dass ich in einem mixed team Frisbee spielen kann.”

**Stimmen aus
der trans Community**

Sport für alle

Ergebnisse der Outsport Studie

In einer Studie mit über 800 queeren Teilnehmer*innen aus Deutschland gaben 95 % der Befragten an, dass es ein Problem mit Trans- und Queer feindlichkeit im Sport gibt. Etwa ein Sechstel aller Teilnehmer*innen hatte in den letzten 12 Monaten selbst negative Erfahrungen gemacht. Mehr als die Hälfte der befragten trans Personen fühlte sich von bestimmten Sportarten ausgeschlossen. Die Ergebnisse zeigen auf der einen Seite einen großen Handlungsbedarf, auf der anderen Seite aber auch, dass viele trans und queere Personen positive Erfahrungen machen und aktiv am Sport teilnehmen.

Outsport-Studie für Deutschland: Hartmann-Tews, Braumüller und Menzel (2019): Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Sport – Ausgewählte Ergebnisse und Handlungsempfehlungen.
out-sport.eu/wp-content/uploads/2019/11/OUTSPORT-RESEARCH_-GER_WEB..pdf



Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat "Sport für alle" zum Leitziel ausgerufen. Menschen sollen unabhängig von Alter, geschlechtlicher und sexueller Identität, Nationalität oder Ethnie, Religion und Weltanschauung, Behinderungen und/oder sozialer Herkunft Sport treiben können. Auch eine Erklärung der Sportminister*innen der Länder ("Bremer Erklärung" von 2020) sowie ein Beschluss der Landes-sportbünde von 2025 fordern die Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt im Sport und regen Vereine und Verbände dazu an, Diskriminierung aktiv abzubauen, inklusive Strukturen und eine respektvolle Kultur des Miteinanders zu schaffen.



DOSB Leitbild:

dosb.de/ueber-uns/grundlagen-unserer-arbeit/leitbild-und-strategie



„Bremer Erklärung“

zu sexueller Vielfalt und geschlechtlicher Identität im Sport (2020), S. 12-13:

cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/Bilder_Wurzelverzeichnis/Beschluesse_44.SMK2020_Videokonferenz.pdf

Wie kann der Sport- und Vereinsalltag so gestaltet werden, dass sich trans, inter, agender und nicht-binäre Menschen willkommen(er) fühlen?

- Sichtbarkeit & Positionierung 1
- Anrede & Sprache 2
- Formulare & Statistik 3
- Trainings- & Teamgestaltung 4
- Kleidung & Ausstattung 5
- Umkleiden, Duschen & Toiletten 6
- Umgang mit Wettkampf & Regeln 7
- Sensibilisierung & Diversität 8
- Auf Diskriminierung reagieren 9

1 Positioniert euch als Verein für (geschlechtliche) Vielfalt.

Wofür steht der Verein und welche Werte werden in der Vereinskultur gelebt? Es gibt viele Möglichkeiten, diese Werte zu definieren und nach innen und außen zu kommunizieren.

Was ihr tun könnt:

Die Satzung ist das Fundament jedes Vereins. Hier lassen sich zentrale Prinzipien wie der Eintritt für geschlechtliche Vielfalt und die Ablehnung jeder Form von Diskriminierung verbindlich und mit der Legitimation der Mitglieder festhalten. Auch die Formulierung eines internen Leitbildes oder Verhaltenskodexes kann sinnvoll sein.

Wichtig ist, dass dies nicht nur Dokumente für die Schublade sind, sondern die Werte tatsächlich von den Vereinsmitgliedern und Verantwortlichen mitgetragen und gelebt werden. Dazu sollten möglichst viele Vereinsangehörige in den Erarbeitungsprozess miteinbezogen werden.

Darüber hinaus braucht es Mechanismen, wie diese Werte an neue Personen im Verein vermittelt werden können, z.B. über ein Willkommensschreiben, eine Infoveranstaltung oder ein Buddy-Programm für neue Mitglieder.

*Ein sächsischer Tanzverein hat einen Code of Conduct (Verhaltenskodex) entwickelt und schreibt darin u.a.: "Jede*r ist bei uns willkommen, unabhängig von Geschlechtsidentität, Alter, sexueller Orientierung, Ethnie, Religion, körperlichen und geistigen Einschränkungen etc. Wir tolerieren kein Verhalten, das rassistisch, sexistisch, homophob, transphob oder missachtend gegenüber der Religionsfreiheit, den Menschenrechten und der Menschenwürde ist."*

PRAXIS
BEISPIEL

Was ihr tun könnt:

Auf eurer Homepage und über eure Social Media Präsenz könnt ihr euch klar für geschlechtliche Vielfalt im Sport/in eurem Verein positionieren, z.B. indem ihr entsprechende Statements oder Artikel teilt bzw. selbst verfasst oder tian-bezogene Symbole postet. Seid darauf gefasst, dass es vermutlich auch ablehnende Reaktionen geben wird.

Auch queere oder tian-spezifische Symbole, Poster oder Banner in den Sportstätten und Vereinsräumlichkeiten zeigen, dass ihr eine tianfreundliche Vereinskultur lebt.

Ein sächsischer Kampfsportverein hat auf der Startseite seiner Webseite die progressive Regenbogenflagge platziert.

PRAXIS
BEISPIEL

Ein Sportverein schreibt auf der Homepage "Wir leben Solidarität, Toleranz und Respekt täglich in unserem Vereinsalltag. Inklusion und Partizipation sind für uns keine leeren Worte, sondern gelebte Realität."

PRAXIS
BEISPIEL

Ihr könnt als Verein die Charta "Geschlechtliche Vielfalt im Sport" unterschreiben – ein Commitment, sich für wichtige Themen von tian Personen im Verein einzusetzen mit konkreten Hilfestellungen, wie das gelingen kann: charta.seitenwechsel-berlin.de/charta/



2 Respektiert Namen und Pronomen eurer Vereinsmitglieder und nutzt eine geschlechtergerechte Sprache.

Eine korrekte Ansprache ist ein Zeichen von Respekt und Wertschätzung – sie ist essentiell für ein vertrauensvolles Verhältnis im Verein.

Darüber hinaus spiegelt Sprache vorherrschende Macht- und Geschlechterverhältnisse wider. Bemühungen, alle Menschen explizit zu benennen und anzusprechen, signalisiert eine Haltung von Inklusion und Anerkennung.

Was ihr tun könnt:

Ihr könnt regelmäßige Vorstellungsrunden einführen, z.B. nach der Begrüßung im Training. Hierbei kann jede Person ihren Vornamen und ihr Pronomen nennen, damit vorsorglich verhindert wird, dass von außen ein falsches Pronomen und/oder Geschlecht zugeschrieben wird (sog. Misgendering). Fragt tian Personen also immer, welche Pronomen sie bevorzugen, und respektiert diese. Um sich Pronomen einfacher zu merken, können diese außerdem auf Namensschildern neben dem Vornamen ergänzt werden.

PRAXIS
BEISPIEL

*Mika (keine Pronomen)
oder Janne (sie/they)*

Vermeidet es, ausschließlich die männliche Form (das generische Maskulinum) zu verwenden, um zu signalisieren, dass euer Verein offen ist für tian Personen und Frauen.

Was ihr tun könnt:

Geschlechtsspezifische Begriffe wie „Staffelleiter“ können durch neutrale Formulierungen wie „Staffelleitung“ ersetzt werden. Ähnlich ist es auch mit geläufigen Begriffen wie Team (statt Mannschaft) oder Torperson (statt Torhüter) etc. Generell gilt: Wenn ihr alle Geschlechter ansprechen möchtet, könnt ihr durch das sog. Gendersternchen (*) einen Platzhalter innerhalb des Begriffs, z.B. „Spieler*innen“, einführen.

*Ihr könnt euch als Verein am Leitfaden für
genderbewusste Sprache des DOSB orientieren.
DOSB und DSJ (2021): Genderbewusste Sprache im DOSB
und in der DSJ:*

[cdn.dosb.de/user_upload/Frauen_und_Gleichstellung/
FVV_2021/Dateien/DOSB_Gendersprache_210923.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/Frauen_und_Gleichstellung/FVV_2021/Dateien/DOSB_Gendersprache_210923.pdf)



PRAXIS
BEISPIEL

Auf formelle Anreden wie „Herr“ oder „Frau“ kann oft verzichtet werden. Ihr könnt alle Menschen geschlechtsneutral anschreiben/ansprechen – mit „Hallo“ oder „Guten Tag“, gefolgt von Vorname und ggf. Nachname. Das lässt sich auch einfach in IT-Systemen für die Automatisierung von Serienbriefen etc. einrichten.

*Statt „Liebe Herren- und Damenliga“ könnt ihr
„Liebe Sportfreund*innen“ oder „Liebe Teilnehmende“ verwenden.*

PRAXIS
BEISPIEL

Ihr könnt eure Offenheit für tian Personen auch kommunizieren, indem ihr Begriffe verwendet, die tian Personen direkt als Zielgruppe benennen. Dies ist beispielsweise möglich, indem ihr anstelle von Frauenteam von FLINTA Teams sprecht.

3

Mitgliedsanträge, Statistiken, Formulare, Satzungen, Verträge, Anschreiben und weitere Dokumente sollten geschlechterinklusiv gestaltet sein und die Realität abbilden.

Es gibt viele Personen, die sich mit dem zugewiesenen Namen und/oder Geschlechtseintrag nicht identifizieren, jedoch keine rechtliche Anpassung anstreben, z.B. wegen bürokratischen Hürden, weil die Anpassung im Asylverfahren nicht möglich ist oder weil sie Nachteile fürchten. Jugendliche benötigen die Zustimmung der Erziehungsberechtigten und erhalten sie nicht immer.

Unabhängig davon wünschen sie sich, mit dem richtigen Namen und Pronomen angeschrieben und in Formularen aufgeführt zu werden.

Was ihr tun könnt:

Es spricht rechtlich nichts dagegen, einen selbst gewählten Namen anzuerkennen und in allen Sport-Kontexten im Schriftverkehr und in Formularen zu verwenden, auch wenn er nicht im Personalausweis steht.

Formulare sollten die für die Person richtigen Daten erheben. Wenn das Geschlecht in einem (digitalen) Formular, im Mitgliedsantrag oder für eine statistische Erhebung abgefragt wird, sollten alle vier gültigen Geschlechtsoptionen, also "männlich", "weiblich", "divers" und der offene Geschlechtseintrag ("keine Angabe"), aufgeführt sein. Ein zusätzliches Feld für das Abfragen von Pronomen ist hilfreich.

Was ihr tun könnt:

Ist es bei jedem Formular sinnvoll, Daten zum Geschlecht abzufragen? Sind diese Infos nicht nötig, sollten sie nicht erhoben werden. Das gilt auch für das Abfragen der Nationalität usw. Haltet euch an die Europäische Datenschutzgrundverordnung, die zur Datensparsamkeit verpflichtet ([dsgvo-gesetz.de](https://www.bfd.bund.de/DE/Recht/DSGVO/dsgvo-gesetz.de))

Statistische Kategorien für Verbände und Landessportbünde sind oft veraltet. Angaben für Wettbewerbsunterlagen, Verbandsstatistiken oder Spieler*innenpässe sollten immer mit den betroffenen Personen besprochen werden. Bei Unsicherheiten oder restriktiven Vorgaben von Verbänden unbedingt die Vertrauenspersonen des Vereins oder des Verbandes hinzuziehen. Prüft, ob kreative Handlungsspielräume bestehen. Da sich einige Verbände noch nicht mit geschlechtlicher Vielfalt auseinandergesetzt haben, können fehlende Optionen in Statistikabfragen ein Anlass sein, sich zu engagieren, kritisch nachzufragen und Anpassungen anzuregen. Engagement lohnt sich!

Auf die Anfrage eines Sportvereins hin hat der Landessportbund Sachsen die Kategorie "divers" in die statistische Erhebung seiner Mitglieder mit aufgenommen. Ein ausgeprägter Geschlechtseintrag lässt sich noch nicht erfassen.

PRAXIS
BEISPIEL

Übersetzt Formulare und Verträge in alle Sprachen, mit denen man sich bei euch im Training und in Wettkämpfen verständigen kann.



4 Jede Person sollte die Möglichkeit haben, in einem Team zu trainieren, das ihrer Geschlechtsidentität entspricht bzw. in dem sie sich am besten aufgehoben fühlt. Im Training selbst sollten sich alle Menschen sicher fühlen können.

Binär geschlechtlich sortierte Trainingsgruppen sind im Vereinssport oft die Norm und werden selten hinterfragt. Für trans Personen kann das zum Ausschluss führen – oder bedeuten, sich einem Geschlecht zuordnen zu müssen, das nicht der eigenen Identität entspricht. Besonders bei körpernahen Sportarten oder festen Gruppeneinteilungen braucht es Offenheit und alternative Modelle, die sich nach den Bedarfen von trans Personen richten.

Was ihr tun könnt:

Schafft inklusive Trainingsaufteilungen. Dazu gehört auch eine offene Kommunikation, wie Trainingsgruppen entstehen – z. B. nach Leistungsstand, Trainingsziel oder auf Wunsch. Ihr könnt auch selbstgewählte oder alternative Gruppenzugehörigkeiten anbieten. Das können z. B. inklusive Formate wie FLINTA Trainings oder „Alle willkommen“-Angebote sein.

Wenn eine Person die Trainingsgruppe wechseln möchte: Hört zu, signalisiert Unterstützung und findet gemeinsam eine Lösung – ohne die Person zu outen oder unter Rechtfertigungsdruck zu setzen.

Zur Trainingsgestaltung gehört auch, den respektvollen Umgang mit Nähe, Körperkontakt und Grenzen zu thematisieren – sowohl bei den Trainierenden als auch den Trainer*innen.

Schafft bewusst Safer Spaces: Safer Spaces sind Räume, in denen Grenzüberschreitungen minimiert und sensibel thematisiert werden – sich Menschen also möglichst sicher fühlen können. Das können z. B. geschützte Angebote wie Schwimmkurse für trans Personen sein.

In einem sächsischen Verein gibt es FLINTA Teams für verschiedene Sportarten. Menschen können sich selbst zuordnen ohne dabei von außen in ihrem Geschlecht hinterfragt zu werden. So können trans Personen mit unterschiedlicher Vorerfahrung zusammen trainieren, ohne im Ligabetrieb teilnehmen zu müssen. Es gibt auch spezifische Trainingsangebote und Spieltreffs, die sich nur an trans Personen richten.

Was ihr tun könnt:

PRAXIS
BEISPIEL



5

Alle Sportler*innen sollten die für sich passende Sportbekleidung selbst wählen dürfen. Alle Schnitte, Farben, Größen usw. sind für alle da!

Sportarten mit Dresscodes können für tian Personen Zugangshürden sein, wenn es unterschiedliche Vorschriften für "Männer" und "Frauen" gibt. Dazu gehören zum Beispiel Wassersport, Beachvolleyball, Beachhandball, Tennis, Hockey, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen oder bestimmte Tanzarten. In Schwimmbädern wird die Zwei-Geschlechter-Norm oft besonders restriktiv gelebt.

Was ihr tun könnt:

- Gibt es in eurer Sportart oder in eurem Verein Kleiderordnungen? Welchen Zweck erfüllen die Vorschriften? Haben sie einen Sinn? Alle Sportler*innen sollten selbst entscheiden, welche Bekleidung in welchem Schnitt und welcher Größe für sie passt. Sucht Handlungsoptionen und Entscheidungsfreiräume, auch wenn sie nicht den bisherigen Konventionen entsprechen.
- Wichtig ist auch eine transparente Kommunikation nach außen, wenn (keine) Kleidervorschriften bestehen bzw. wenn bestimmte Materialien (z.B. Synthetik beim Schwimmen) oder Schnitte (z.B. weite, bequeme Kleidung) getragen werden sollen.
- Setzt euch im Verein oder auf Verbandsebene dafür ein, dass Hürden für die Teilhabe von tian Personen abgebaut werden. Gestaltet Regelungen so, dass alle Sportler*innen alle Kleidungsstücke (z.B. Trikots) unabhängig vom Geschlecht wählen können und diese in möglichst vielen Größen vorhanden sind.

Was ihr tun könnt:

Schnitte oder Farben von Team Shirts, Trikots usw. müssen nicht als „männlich“ oder „weiblich“ benannt werden, sondern können einfach mit Eigenschaften beschrieben werden (z.B. gerader/taillierter Schnitt, Rundhals, V-Ausschnitt usw.). Gleiches gilt für Sportgeräte, Farben oder Materialien, die bisher vielleicht nur einem Geschlecht zugeordnet wurden.

Lasst individuelle Lösungen zu, z.B. Kompressionskleidung, Schwimmbinder, Sporttapes, Neoprenshirts usw.

Da Vorschriften zu besonders knapper Sportbekleidung für Frauen und Mädchen stark in der Kritik stehen, wurden viele Regelungen bereits angepasst und lassen mehr Entscheidungsfreiheit zu. Bis 2012 waren z.B. im Beachvolleyball Bikinis für Frauen vorgeschrieben. Seit einer Änderung dürfen auch Shorts und Shirts mit kurzen Ärmeln getragen werden.

PRAXIS
BEISPIEL



Umkleiden, Duschen & Toiletten

6 Sporträume, Sanitäranlagen und Umkleiden lassen sich so gestalten, dass sie für alle nutzbar sind.

Die meisten Umkleiden, Toiletten und Duschen in Gemeinschaftsnutzung sind in Männer und Frauen aufgeteilt. Trans Personen sind deshalb oft gezwungen, sich einem binären Geschlecht zuzuordnen. Für sie sind Toiletten, Duschen oder Umkleiden keine sicheren Räume. Viele trans Personen erleben Anfeindungen, werden angestarrt oder darauf hingewiesen, im "falschen" Raum zu sein.

Obwohl die wenigsten Vereine eigene Sportstätten betreiben und die meisten Teams die Räume mit anderen Menschen teilen müssen, die davor oder danach trainieren, können kreative Lösungen gefunden werden.

Was ihr tun könnt:

- Wie sehen Umkleiden, Duschen und Toiletten konkret bei euch aus und welche Aufteilungen gibt es? Wo können kreative Lösungen für mehr Privatsphäre und/oder für geschlechtsneutrale Räume geschaffen werden? Dazu reichen oft neue Beschilderungen und gemeinsam getroffene Vereinbarungen – ihr müsst nicht gleich Räume umbauen.
- Grundsätzlich sollte in eurem Verein die Regel gelten, dass alle Personen ohne Diskussion die Räume nutzen können, in denen sie sich am wohlsten fühlen. Dazu braucht es viel Kommunikation und Aufklärung der Mitglieder.
- Manchmal lassen sich in Duschräumen Einzelkabinen installieren oder temporär per Duschvorhang abtrennen. Eventuell ist es möglich, sich im Team auf verschiedene Nutzungszeiten für verschiedene Geschlechter zu einigen.

In einem sächsischen FLINTA Team wurden einfache, aber wirkungsvolle Lösungen gefunden: Duschvorhänge sorgen für mehr Privatsphäre und eine sogenannte „Duschampel“ zeigt an, wer die Dusche gerade nutzt – zum Beispiel trans Personen. So wird sichtbar gemacht, wer den Raum belegt, ohne dass Einzelne sich erklären oder rechtfertigen müssen.

Duschampel:

sichtbar-sportlich.de/umkleide-und-duschampel/



PRAXIS
BEISPIEL

Was ihr tun könnt:

Nutzt für Toiletten Piktogramme, die abbilden, was in den Räumen vorhanden ist (z.B. Sitzklos, Urinale...).

Sollten drei Räume zur Verfügung stehen, könnt ihr z.B. aufteilen in Männer, Frauen und alle Geschlechter. Sind zwei Räume vorhanden, könnte einer für FLINTA und einer für alle Geschlechter nutzbar sein. Passt die Aufteilungen per Beschriftung flexibel an die Bedürfnisse der Anwesenden an.

Wichtig ist auch die Kommunikation mit anderen Teams, die vor oder nach euch trainieren. Ein kommentarloses Beschriften von Räumen könnte zu Unsicherheiten und Konflikten führen oder einfach ignoriert werden.

Es ist hilfreich, wenn die räumlichen Gegebenheiten für alle Sportangebote auf der Webseite oder auf anderen Wegen transparent gemacht werden. So können Interessierte entscheiden, ob Toiletten, Duschen und Umkleiden ihren Bedürfnissen entsprechen. Teilt auch mit, ob und welche Räume barrierefrei (z.B. für Rollstuhlfahrer*innen) zugänglich sind.

Kommuniziert eure baulichen Wünsche und Bedarfe gegenüber den Sportstättenbetreiber*innen. Selten werden sie sich sofort umsetzen lassen. Für die nächste Sanierung sollten sie aber bekannt sein.

Umgang mit Wettkampf & Regeln

7 Wettkampf muss nicht binär sein – ihr könnt mitdenken, begleiten und für faire Lösungen sorgen.

Viele Sportarten orientieren sich bei Startklassen und Spielberechtigungen strikt an einem binären Geschlechtermodell („männlich“ / „weiblich“). Für tian Personen kann das bedeuten: Ausschluss, Diskussionen oder die Forderung nach medizinischen Nachweisen. Der Umgang mit Regeln entscheidet darüber, ob Teilhabe möglich wird – oder nicht.

Was ihr tun könnt:

- Bei geschlechtsspezifischen Startklassen macht es Sinn, gemeinsam zu prüfen, ob eine Person wirklich einer festen Kategorie zugeordnet sein muss – oder ob offene, gemischte oder FLINTA Formate möglich sind. Alternativ könnt ihr Freundschaftsspiele mit flexiblen Regeln ausrichten.
- Unterstützt tian Sportler*innen bei Fragen zur Spiel- oder Startberechtigung – und begleitet Gespräche solidarisch. Nehmt Selbstzuordnungen ernst – ohne Nachfragen oder Zweifel.
- Es gibt andere inklusive Vereine, mit denen ihr euch absprechen könnt – teilt Erfahrungen und stärkt euch gegenseitig. Gemeinsam lässt sich mehr bewegen!
- Bringt das Thema aktiv in Gremien, Verbandssitzungen oder Arbeitsgruppen ein, um langfristig Regeländerungen anzustoßen.

Mehrere Verbände haben bereits geschlechterinklusive Spielregelungen bzw. Handlungsempfehlungen für die Inklusion von tian Sportler*innen erlassen:

Deutscher Fußballbund: FAQ: Spielrecht trans*, inter* und nicht-binärer Personen (Stand 2025):
fussball.de/newsdetail/faq-spielrecht-trans-inter-nicht-binaer/-/article-id/241401#!/



Deutscher Hockeyverband: Richtlinien zur Vergabe des Spielrechts für trans- und intergeschlechtliche Menschen (Stand 2025):
hockey.de/VVI-web/Ordnungen/DHB/Richtlinien-20-5.pdf



Quadball Spielregelung (Stand 2025):
dqbsport.de/regelwerk/



Deutscher Frisbeesport-Verband (Stand 2025): Richtlinie für trans*, inter* und nicht-binäre Menschen:
frisbeesportverband.de/wp-content/uploads/2023/04/Gender-Richtlinie-DFV-final.pdf



PRAXIS
BEISPIEL



Nutzt eure internen Informationskanäle oder bietet Schulungen an, um das Bewusstsein für geschlechtliche Vielfalt zu fördern. Ladet tian Personen außerdem gezielt ein und versucht die Posten in eurem Verein divers zu besetzen.

Viele Vereinsengagierte und -mitglieder sind sich möglicherweise nicht bewusst, wie vielfältig Geschlechtsidentitäten und -ausdrücke sein können. Schulungen helfen, Vorurteile, Stereotype und Unwissenheit abzubauen und fördern ein Verständnis für verschiedene Lebensrealitäten. Damit schafft ihr eine offene und respektvolle Atmosphäre im Verein.

Auf der anderen Seite können tian Personen von außen oft nicht wissen, ob sie im Verein auf eine aktive Willkommenskultur stoßen. Eine explizite Einladung hilft hier.

Was ihr tun könnt:

Ein inklusives Umfeld, in dem sich alle Mitglieder willkommen fühlen, ist die Grundlage für eine positive Vereinsatmosphäre. Wichtig ist vor allem Trainer*innen, Platzwarte, Vorstand*innen und Vereinsfunktionäre zu schulen. Das Ziel ist, respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen, was Diskriminierung und Ausgrenzung reduziert. Denn oftmals kann Unwissenheit unbeabsichtigt zu diskriminierendem Verhalten führen.

*Der Stadtsporthbund Leipzig bietet regelmäßig Schulungen zum Thema "Geschlechtliche Vielfalt im Sport" für seine Mitgliedsvereine an. Als Multiplikator*innen können die Teilnehmer*innen das Thema in ihren Verein tragen und sich direkt mit anderen Interessierten zu Umsetzungsfragen austauschen.*

PRAXIS
BEISPIEL

Was ihr tun könnt:

Ihr könnt auch euren vereinseigenen Newsletter oder Bereiche für Neuigkeiten in den Sportstätten dafür nutzen, Sensibilität für das Thema Geschlechtliche Vielfalt zu schaffen. Beispielsweise könnt ihr Flyer oder Broschüren zum Thema – z.B. diese hier – auslegen oder verlinken.

Die Beschäftigung mit Vielfalt und Diskriminierung lädt dazu ein, die eigene gesellschaftliche Position sowie die damit verbundenen Zugänge und Hindernisse zu reflektieren. Solche Reflektionsprozesse sensibilisieren oft gleichzeitig für verschiedene gesellschaftliche Machtverhältnisse.



Was ihr tun könnt:

Ihr könnt auch tian Personen auf der Homepage oder in Flyern gezielt ansprechen und in den Verein einladen. Nehmt Kontakt zu queeren Organisationen auf oder versucht über Veranstaltungen wie den CSDs (Christopher Street Days) neue Mitglieder zu gewinnen. Sind Vereine erst einmal als queerfreundlich bekannt, spricht sich das schnell in der Community herum und mehr queere Menschen werden von selbst kommen.

Vorstände, Trainer*innen und Gremien sollten im Idealfall die Vielfalt von Menschen widerspiegeln, inklusive der Repräsentation von tian Personen und anderen marginalisierten Gruppen, um unterschiedliche Lebensrealitäten abzubilden, Entscheidungsprozesse inklusiv zu gestalten und Barrieren für Teilhabe abzubauen. Das ist in der Realität nicht immer einfach und nicht von heute auf morgen umsetzbar. Vielleicht fallen euch direkt Menschen aus eurem Verein ein, die ihr dafür anfragen oder dabei unterstützen könnt, in eine Vereinsposition hineinzuwachsen. Maßnahmen können gezielte Ausschreibungen, Quoten oder Zielgrößen sein, zum anderen eine transparente Kandidat*innen-Auswahl sein. Wichtig ist auch regelmäßiges Feedback von den Mitgliedern zur Wahrnehmung von Diversität und Zugehörigkeit einzuholen.

*Ein sächsischer Verein mit Warteliste für neue Mitglieder bevorzugt bewusst tian und andere weniger repräsentierte Personen, um den Verein vielfältiger zu machen. Es werden auch gezielt tian Menschen ermutigt und dabei unterstützt, Trainer*innen zu werden oder andere aktive Rollen im Verein zu übernehmen.*

Es sollte selbstverständlich sein, dass die Teilnahme von tian Personen am Sport ein grundlegendes Recht ist. Allerdings werden Bedenken hinsichtlich der Fairness im Wettbewerb oft genutzt, um einseitige und sehr hitzige Ausschlussdebatten zu führen. An dieser Stelle ist es besonders wichtig, Aufklärung zu leisten, die Perspektiven von tian Personen in Debatten gleichberechtigt miteinzubeziehen und ihre Persönlichkeitsrechte zu wahren!

Der DOSB schreibt auf seiner Homepage: "Jeder Mensch soll unabhängig der sexuellen und geschlechtlichen Identität und dem Geschlecht gleichberechtigt am Sport teilhaben können! Um dieses Ziel zu erreichen, setzt sich der DOSB für die Förderung von Frauen, die Beseitigung bestehender Diskriminierungen sowie die Öffnung des binären Geschlechtersystems ein."*

PRAXIS
BEISPIEL



Auf Diskriminierung reagieren

9 Vereine haben die Aufgabe, Diskriminierung abzubauen und Chancengleichheit zu gewährleisten.

Diskriminierung kann dazu führen, dass tian Personen sich nicht trauen, aktiv teilzunehmen oder sogar den Verein ganz verlassen. Diskriminierendes Verhalten kann z.B. abwertende oder ausschließende Aussagen, Gesten oder Handlungen des gegnerischen Teams, Vereins, Fans, Schiris oder von anderen Personen umfassen. Sporttreiben ist dann keine Kraftquelle mehr, sondern führt zu körperlichem Unbehagen oder psychischer Belastung.

Was ihr tun könnt:

Erarbeitet klare Präventions- und Verhaltensrichtlinien mit konkreten Handlungsoptionen und macht diese allen Mitgliedern zugänglich. Eine verbindliche Antidiskriminierungs-Policy stärkt das Bewusstsein und die Fähigkeit, Diskriminierung früh zu erkennen und zu vermeiden.

Wird diskriminierendes Verhalten beobachtet, ist es wichtig, sofort zu reagieren und die diskriminierende Situation zu beenden. Im Nachgang sollte die Diskriminierung dokumentiert und gemeldet werden. Hierfür gibt es auch offizielle vertrauliche Anlaufstellen und festgelegte Fristen für Beschwerden. Auch Instanzen wie das Sportgericht können Vorwürfe prüfen und dafür sorgen, dass Maßnahmen und Sanktionen zügig umgesetzt werden.

*Ein Fußballverein aus Mitteldeutschland hat eine Exit-Strategie entwickelt: Kommt es auf dem Platz zu einer diskriminierenden Situation, geben Spieler*innen ein „X“-Zeichen über dem Kopf. Das Spiel wird dadurch automatisch unterbrochen und das Team bespricht sich kurz. Auf Grundlage der Einschätzung der betroffenen Personen entscheidet es anschließend, ob weitergespielt oder abgebrochen wird. So bleibt Diskriminierung nicht unbeachtet und das Team geht geschlossen dagegen vor.*

PRAXIS
BEISPIEL

Was ihr tun könnt:

Eine bewährte Struktur ist die klare Benennung von Ansprechpersonen bei Diskriminierung innerhalb des Vereins. So bleibt niemand alleine mit der erfahrenen Diskriminierung.

In einem Verein aus Sachsen-Anhalt gibt es eine Awareness-Email-Adresse, an die sich Menschen wenden können, wenn sie negative Erfahrungen im Verein machen.

PRAXIS
BEISPIEL

Betroffene Personen sollten nach Diskriminierung rasch versorgt und möglichst breit unterstützt werden. Eine vertrauliche Ansprechperson zur Seite zu haben, die empathisch zuhört, die Situation versteht und nächste Schritte einleitet, hilft das Erlebte gut zu verarbeiten und handlungsfähig zu bleiben. Dies schließt zum Beispiel die Unterstützung beim Gespräch mit Trainer*innen oder Verantwortlichen ein und, falls gewünscht, ebenso Hinweise auf externe Beratungsstellen oder psychosoziale Unterstützung. Wichtig ist in jedem Falle, den Vorfall ernst zu nehmen, Personen ihre Erfahrungen nicht abzusprechen und den Betroffenen Mitspracherecht bei den Maßnahmen zu geben. ►►

Ansprechstellen im Falle von Diskriminierung im Sport

Achtung: Nicht immer sind diese Stellen ausreichend für geschlechtliche Vielfalt sensibilisiert – wenn die Kapazitäten vorhanden sind, ist die Meldung in jedem Fall sinnvoll, um zu zeigen, dass es Handlungsbedarf gibt.

- **Anlaufstellen bei den Landes- bzw. Stadtsportbünden:**

- LSB Sachsen-Anhalt**

- beim LSB Sachsen-Anhalt gibt es ein Meldeportal für Diskriminierung, auf Wunsch auch anonym: lsb-sachsen-anhalt.de/aktuelles/detailansicht/diskriminierung-und-grenzueberschreitung-melden?utm_source=chatgpt.com



- LSB Sachsen**

- beim LSB Sachsen gibt es das Projekt im Sport Verein(t) für Demokratie: sport-fuer-sachsen.de/sport-und-gesellschaft/im-sport-vereint-fuer-demokratie



- **Anlaufstellen bei den Verbänden der einzelnen Sportarten**

Teilweise gibts es Anlaufstellen bei den Verbänden der einzelnen Sportarten zu Gewalt- und Diskriminierungsvorfällen

- **Anlaufstellen beim DOSB**

- Safe Sport Prozess des DOSB**

- für jede Form von interpersonaler Gewalt, mit besonderem Fokus auf Gewaltschutz von Kindern – mit Verweisen auf Ansprechpersonen in den Bundesländern und nach Sportart

- Ansprechpersonen für Diversity und Menschenrechte**

- beim DOSB

- **Unabhängige Antidiskriminierungsberatungen**

Diese Stellen arbeiten parteilich, vertraulich und auf Augenhöhe mit den Betroffenen.

- Antidiskriminierungsbüro Sachsen**

- adb-sachsen.de/de



- Antidiskriminierungsstelle Sachsen-Anhalt**

- antidiskriminierungsstelle-sachsen-anhalt.de/



- EmpowerMensch Antidiskriminierungsberatung Thüringen**

- empowermensch.org



Toolkits & Handlungsempfehlungen

Seitenwechsel – Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen e.V. (2021-2025): Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport und Wissensbausteine zu den einzelnen Charta-Punkten und weiteren vereinsrelevanten Themen (u.a. zu Sprache, Räume, Anerkennung, Dokumente, Schutz, Kommunikation, Recht, Kinder- und Jugendsport und Mehrfachzugehörigkeit):

charta.seitenwechsel-berlin.de/wissensbausteine/



LaKo Trans* NRW (2023): Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Sport, Köln:

queeres-netzwerk.nrw/teilhabe-von-trans-und-nicht-binaeren-menschen-am-sport-neue-broschuere-veroeffentlicht/



kubiq – Raum für queere Bildung (2024): Yes, we're open! trans*, inter*, nichtbinär-inklusive Sportangebote schaffen, Bergisch-Gladbach: kubiq-bildung.de/wp-content/uploads/2024/12/Yes_open_V1-0.pdf



Sport Diversity Check des DOSB: Online Tool zur Selbsteinschätzung mit praktischen Anregungen für Vereine:

dosb.de/diversity-check



Workshops & Beratung

Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland (TIAM):

Workshops für Sportvereine und -verbände

Seitenwechsel – Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen e.V. (Berlin): Beratung, Begleitung und Workshops

Netzwerke & Austausch

BuNT: Bundesnetzwerktagung des queeren Sports – findet in wechselnden Städten statt, inhaltliche Workshops und Vernetzung:

bunt-net.de



DOSB: Fachforum Diversity – vereint die Fachforen Inklusion, Integration sowie Frauen, Vielfalt und Geschlechtergleichstellung, inhaltliche Workshops und Vernetzung, primär für entsprechende Beauftragte der Mitgliedsverbände, bei freien Plätzen auch offen für weitere Besucher*innen

Runder Tisch zur Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport von Seitenwechsel Sportverein für FrauenLesbenTrans*Inter* und Mädchen e.V.:

charta.seitenwechsel-berlin.de/



AG Sport des Bundesverband Trans*:

bundesverband-trans.de/mitmachen/arbeitsgruppen/



Ihr wollt eine Weiterbildung bei uns buchen? Schreibt eine Mail an sport@trans-inter-aktiv.org. Wir können leider keine Begleitung in akuten Konfliktfällen anbieten.

Anlauf- & Beratungsstellen für trans und queere Menschen

Thüringen:

Queeres Zentrum Erfurt (Thüringen)
Queerweg (Jena und Thüringen)
QuWeer (Queeres Jugendzentrum Weimar)

Sachsen:

Different People (Chemnitz und angrenzende Landkreise)
Gerede (Dresden und angrenzende Landkreise)
Rosa Linde (Leipzig und angrenzende Landkreise)

Sachsen-Anhalt:

BBZ Lebensart (Halle und Sachsen-Anhalt Süd)
Pro Familia - Queerverbindung (Burgenlandkreis)
Zentrum für sexuelle Gesundheit (Magdeburg und
Sachsen-Anhalt Nord)

Überregional:

Lambda Mitteldeutschland (Queerer Jugendverband,
v.a. kleinere Städte in Sachsen-Anhalt),
LSVD (u.a. trans life support in Magdeburg),
Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland (Sachsen, Sachsen-Anhalt
und Thüringen)





TRANS-INTER-AKTIV
MITTELDEUTSCHLAND

Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland (TIAM) e.V. tritt für das Recht auf geschlechtliche Selbstbestimmung für Menschen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen ein.

Wir setzen uns für die Bedürfnisse und Sichtbarkeit aller nicht im binären Geschlechterbild verorteten Menschen ein. Dazu arbeiten wir in unterschiedlichen Bereichen:

Vernetzung und Bereitstellung von Informationen
Community-Angebote,
Bildungsarbeit, Schaffung von Qualifizierungsangeboten für Fachkräfte,
Fachberatung, Ausrichtung von wissenschaftlichen Tagungen und weitere Projekte.

Wir wollen die gesellschaftliche und rechtliche Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt erreichen!

Impressum

Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland e.V.,
Lessingstr. 4 | 08058 Zwickau
Fon +49 375 81 99 89 50, info@trans-inter-aktiv.org

Autor*innen: Dr. Nick Heinz, Lex Keck,
Sam Müller, Vera Ohlendorf
Lektorat: Christian Lehmann

V.i.S.d.P.: Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland,
Silvia Rentzsch (Geschäftsführung)

Illustrationen: Joshua Röbbisch, freepik.com
Satz: Joshua Röbbisch

Geschlechtliche Vielfalt im Sportverein

Diese Broschüre gibt konkrete Anregungen für die Praxis – mit good practice Beispielen aus Vereinen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Schon ganz einfache Maßnahmen machen einen großen Unterschied für viele trans, inter, agender und nicht-binäre Personen im Sport. Eine Öffnung für geschlechtliche Vielfalt hilft dem Verein darüber hinaus, ein sozialer Ort zu werden, der offen(er) und zugänglich(er) für alle Menschen ist!



Gefördert durch die Stadt Leipzig, Referat für Gleichstellung von Frau und Mann, sowie durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie Leben“.



Stadt Leipzig
Referat für Gleichstellung
von Frau und Mann

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.