

AWARENESSKONZEPT

August 2025

1. Grundhaltung

- Schutz, Teilhabe, Selbstbestimmung und Solidarität

Dieses Awarenesskonzept soll unsere Haltung, unsere Massnahmen und unsere Strukturen transparent machen, mit denen wir einen solidarischen, sicheren und empowernden Trainingsraum gestalten wollen. Es richtet sich an alle, die unser Gym nutzen und soll einen gemeinsamen Rahmen für respektvolles Training schaffen.

Es ist auch der bewusste Versuch, Diskriminierungen zu erkennen und für Hierarchien sensibel zu sein. Menschen, die Grenzverletzungen erleben, sollen in ihrem Umgang mit diesen Erfahrungen unterstützt werden. Gefühle von Ohnmacht sollen der Möglichkeit weichen, auf Grenzüberschreitungen zu reagieren, selbstbestimmt zu handeln und eigene Entscheidungen zu treffen. Es soll eine Atmosphäre erschaffen werden, die es erlaubt, Verantwortungen zu übernehmen und Grenzen zu wahren, sodass sich alle sicher fühlen können.

Awareness bedeutet bei uns Aufmerksamkeit und Verantwortungsübernahme aller gegenüber diskriminierendem, übergriffigem oder grenzüberschreitendem Verhalten. Es umfasst:

- das Erkennen von Machtverhältnissen,
- die Konsequenzen von Übergriffen ernst zu nehmen,
- Betroffene zu unterstützen,
- präventive Massnahmen zu verankern
- und transformative Lernprozesse in Gang zu setzen.

2. Was verstehen wir unter grenzüberschreitendem Verhalten?

Grenzverletzungen können sehr unterschiedlich aussehen. Nicht immer sind sie absichtlich oder aus böser Absicht heraus begangen – wichtig ist, wie sie wirken, nicht wie sie gemeint sind. Beispiele für grenzüberschreitendes Verhalten können sein:

- Sexistische, rassistische, queerfeindliche, ableistische oder andere diskriminierende Aussagen oder Handlungen.
- Unerwünschte körperliche Nähe, insbesondere in einem körperbetonten Umfeld wie dem Kampfsport.
- Übergriffige Sprache, sexualisierte Kommentare oder nonverbale Gesten.
- Missachtung von klar geäusserten Grenzen, auch beim Sparring oder Training.
- Machtmissbrauch durch Trainer*innen oder erfahrene Mitglieder.

3. Prävention und Sensibilisierung

Awareness beginnt vor dem konkreten Vorfall. Unser Ziel ist es, durch Präventionsarbeit und Sensibilisierung ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was Diskriminierung und Grenzverletzungen bedeuten können – und wie wir sie gemeinsam verhindern können.

Prävention

- Klare Kommunikation von Erwartungen und Regeln: Bereits beim Einstieg ins Studio informieren wir neue Mitglieder über unsere Grundsätze und das Awarenesskonzept.
- Einführungsgespräche und Einstiegstrainings bieten Raum für Fragen zu Umgangsformen, körperlichen Grenzen und Einvernehmlichkeit im Training.
- Regelmässige Reflexion unter Trainingsgebenden und mit den Trainierenden.
- Interner Trainer:innen-Leitfaden als Orientierung für alle Trainingsgebenden.

Sensibilisierung

- Workshops und Inputs zu Themen wie Diskriminierung, Machtverhältnissen im Sport, Umgang mit Nähe und Distanz, Konsens oder sprachlicher Sensibilität.
- Awareness-Sichtbarkeit durch Aushänge, Hinweise und Infomaterial im Studio machen Awareness im Alltag präsent und greifbar.
- Räume für Austausch (z.B. physische Treffen und Vernetzungen)

4. Awarenesssteam

Das Awarenesssteam besteht aus mindestens 3 Personen. Die Kontaktinfos hängen im Gym aus. Die Vorstellungswand / Infotafel befindet sich im Eingangsbereich.

Bedingung: Alle Mitglieder des Awarenesssteam haben ein Briefing bekommen. Das Team soll möglichst divers sein. Es sollte sich möglichst zur Hälfte aus Vorstands- und Aktivmitgliedern zusammensetzen. Das Amt wechselt jedes Jahr an der Mitgliederversammlung.

Aufgaben

- Ansprechbarkeit bei Vorfällen, Unsicherheiten oder Beobachtungen
- Unterstützung und Begleitung betroffener Personen bzw. Weitervermittlung an Fachstellen
- Dokumentation und Einschätzung von Situationen
- Vermittlung von Massnahmen, um Sicherheit herzustellen
- Moderation oder Organisation von Klärungsgesprächen, falls gewünscht
- Erarbeitung von strukturellen Verbesserungen (z.B. Trainingsregeln, Schutzkonzepte)
- Sensibilisierungsarbeit durch Workshops, Infomaterialien und Austauschformate

Beschwerdemanagement

Das Awarenesssteam agiert als interne Ansprech- und Meldestelle. Mitglieder haben hier die niederschwellige Möglichkeit, Grenzverletzungen, Beobachtungen oder Unsicherheiten zu teilen und zu besprechen.

Das Awarenesssteam kann entweder persönlich im Gym angesprochen werden oder per Mail kontaktiert werden. Es besteht auch die Möglichkeit, dass nur bestimmte Mitglieder des Awarenessteams informiert werden. Über unsere Feedbackbox im Eingangsbereich können zudem auch anonyme Meldungen erfolgen.

Meldungen werden in jedem Fall vertraulich behandelt und gehen ohne Einverständnis der betroffenen Person nicht über diesen Raum hinaus.

Kontakt: awareness@pop-gym.ch

5. Intervention bei Vorfällen

Wir können nicht garantieren, dass unser Studio immer ein sicherer Raum ist. Aber wir können dafür sorgen, dass Grenzen ernst genommen werden, dass niemand allein bleibt und dass Verantwortung übernommen wird. Intervention bedeutet nicht Bestrafung, sondern Schutz, Klärung und solidarisches Handeln.

Klare Haltungen und schnelle Interventionen bei grenzverletzendem Verhalten sind wichtig, um eine grenzachtende Gruppenkultur zu festigen. Wir nehmen die Situation ernst, versuchen Sicherheit herzustellen und klären gemeinsam wie es weitergeht.

Grundsätze bei Intervention

Betroffenenzentriertheit: Die Perspektive und die Bedürfnisse der betroffenen Person stehen im Mittelpunkt. Wir urteilen nicht über die Schwere eines Vorfalls – wenn jemand sagt, eine Grenze wurde überschritten, wird das respektiert.

Vertraulichkeit: Alle Gespräche und Informationen werden sensibel behandelt und nur mit Einverständnis der betroffenen Person weitergegeben.

Freiwilligkeit: Betroffene entscheiden selbst, ob und wie sie mit dem Awareness-Team sprechen wollen – es gibt keinen Zwang zur Aufarbeitung.

Möglicher Ablauf

- 1. Meldung oder Hinweis:** Ein Vorfall wird dem Awareness-Team gemeldet – direkt, anonym oder durch Dritte.
- 2. Erstkontakt:** Das Awareness-Team nimmt vertraulich Kontakt zur betroffenen Person auf, hört zu und klärt, was gebraucht wird.
- 3. Klärung der Bedürfnisse:** Wünsche und Grenzen der betroffenen Person stehen im Vordergrund. Mögliche Bedürfnisse: Gespräch, Abstand zur anderen Person, Ruhe, Vermittlung, weiterführende / professionelle Hilfe.

4. Intervention mit der verantwortlichen Person: Je nach Situation wird diese in einem Gespräch konfrontiert, sensibilisiert und / oder über Konsequenzen informiert.

5. Mögliche Konsequenzen:

- Klärungsgespräch mit Moderation
- Temporärer Ausschluss vom Training
- Dauerhafter Ausschluss bei schweren oder wiederholten Vorfällen

6. Nachsorge: Wir lassen betroffene Personen mit der Situation nicht allein. Es kann weitere Begleitung geben – durch Gespräche, Vermittlung oder Unterstützung bei externen Schritten.

Externe Unterstützung

In Fällen in denen Trainer:innen oder andere verantwortliche Personen involviert sind, besteht eine besondere Machtasymmetrie. Hier sollte es die Möglichkeit geben auch auf externe Unterstützung zurückzugreifen.

6. Selbstbekenntnis

Awareness ist kein fertiger Zustand, sondern ein gemeinschaftlicher Prozess. Wir lernen gemeinsam – mit Offenheit, Solidarität und dem Wunsch, einen Raum zu schaffen, der nicht nur körperlich, sondern auch emotional sicher ist. Kampfsport kann empowernd und heilend sein – und dafür braucht es ein Umfeld, das auf Achtsamkeit und Respekt basiert.

Alle Mitglieder

- erkennen dieses Awarenesskonzept an und verpflichten sich zur Mitgestaltung einer sicheren, solidarischen Sportkultur,
- sind bereit, sich selbst zu hinterfragen und Kritik anzunehmen,
- unterstützen andere, wenn sie Grenzverletzungen bemerken,
- holen sich Hilfe, wenn sie sich unsicher sind.

Auf das Konzept wird regelmässig intern hingewiesen und es wird nach aussen über die Webseite kommuniziert. Wir verstehen das Konzept als dynamisches und wachsendes Dokument, das regelmässig überarbeitet wird.