

Methoden heft

**Mutig
Bunt
Laut!**

Die
Pfadfinder*in
achtet alle
Menschen und
sucht sie zu
verstehen.

Ganz nach diesem Schwerpunkt der Pfadis Österreichs soll dieses Methodenheft dir und deiner Gruppe helfen, sich mit dem Thema "LBGTQIA+" auseinanderzusetzen.



**PFADFINDER*INNEN
VORARLBERG**

Inhalt

- 1 Einleitung und Anwendung des Methodenheftes
Seite 3
- 2 Methoden für alle Altersstufen
Seiten 4 bis 5
- 3 Methoden WiWö
Seiten 6 bis 7
- 4 Methoden für PWA
Seiten 6 bis 9
- 5 Methoden GuSp
Seiten 7 bis 11
- 6 Methoden CaEx
Seiten 8 bis 13
- 7 Methoden RaRo
Seiten 10 bis 13
- 8 Glossar
Seiten 14 bis 22
- 9 Kontakt
Seite 23



Einleitung

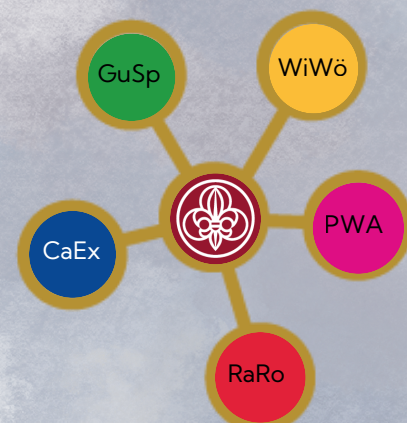
Diese Methodensammlung zum Thema LGBTQIA+ richtet sich an Leiter*innen aller Altersstufen. Sie bietet praxisnahe, altersgerechte und leicht umsetzbare Methoden, um Vielfalt in Bezug auf sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität sichtbar zu machen und wertschätzend zu thematisieren.

Ziel der Sammlung ist es, junge Menschen für unterschiedliche Lebensrealitäten zu sensibilisieren, Vorurteile abzubauen und ein respektvolles Miteinander zu fördern. Die Methoden unterstützen Leiter*innen dabei, Gespräche über Identität, Gefühle, Rollenbilder und Akzeptanz anzuregen und dabei einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Fragen gestellt und Erfahrungen geteilt werden können. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie an unterschiedliche Altersgruppen und Gruppendynamiken angepasst werden können. Neben spielerischen Zugängen finden sich auch Methoden zur Reflexion, Diskussion und Stärkung von Empathie. Dabei steht nicht die Vermittlung von Fachwissen im Vordergrund, sondern das gemeinsame Lernen, Zuhören und Verstehen.

Die Methodensammlung versteht sich als Unterstützung für eine offene, diskriminierungssensible Jugendarbeit. Sie ermutigt Leiter*innen, Vielfalt als Bereicherung zu begreifen und Kinder und Jugendliche darin zu stärken, sich selbst und andere in ihrer Einzigartigkeit zu akzeptieren.

Anwendungsanleitung für das Methodenheft

In diesem Heftchen sind alle Methoden kurz beschrieben um einen kurzen Überblick zu bekommen. Es steht jeweils eine Seitenangabe dabei, auf welchen Seiten die Methode im "Anhang zum Methodenheft" genauer beschrieben ist und welches Material dafür benötigt wird. Zudem ist immer angegeben, für welche Altersstufen die jeweilige Methode empfohlen wird (siehe Symbol links).



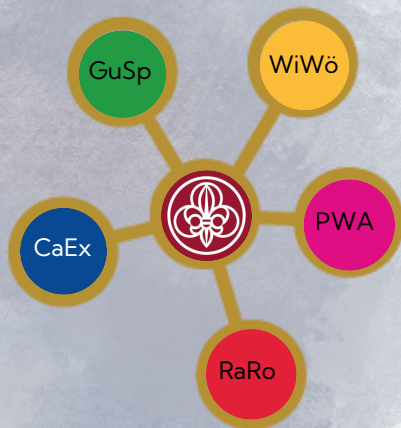
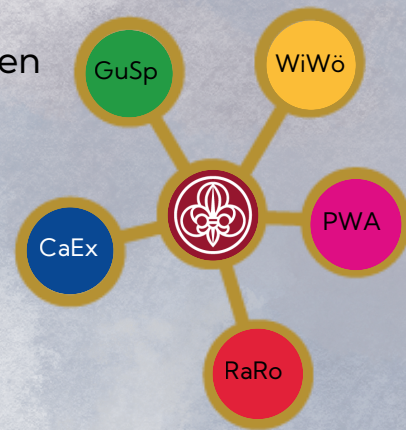
Mocktails mixen

Personen: 6+

Dauer: ca. 20 Minuten

Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen werden Regenbogencocktails gemixt und dabei erklärt warum die Regenbogenfahne ein Symbol der LGBT-Community ist und was die Farben bedeuten. Diese Methode eignet sich besonders als Einstieg oder Abschluss einer Einheit zum Thema LGBT.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 3



Personen: unbegrenzt

1, 2 oder 3

Dauer: 20-30 Minuten

Bei dieser Methode werden Fragen zum Thema LGBTQIA+ gemäß dem Ablauf der Spielshow „1, 2 oder 3“ gestellt und beantwortet. Diese Methode bietet einen niederschweligen, spielerischen Zugang zum Thema, ohne Diskussionen vom Zaun zu brechen und ohne die Notwendigkeit, als teilnehmende Person Stellung zu beziehen.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 4 bis 22.

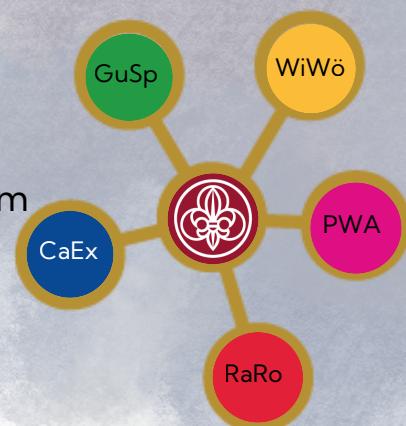
Baum der Wünsche

Personen: bis zu 25

Dauer: ca. 15 Minuten

Am Ende einer Sitzung zum Thema Diversität/Gleichstellung der Geschlechter werden die Gruppenmitglieder gefragt, welche Wünsche sie für die Gruppe haben.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 23.



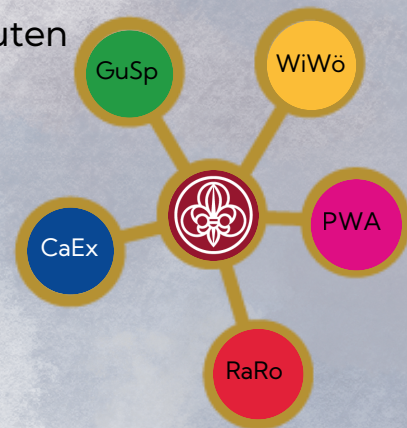
Kettenreaktion

Personen: 10–30

Dauer: 5–15 Minuten

Dieses Spiel kann sowohl als Kennenlernspiel als auch zur Auflockerung zwischendurch verwendet werden. Ein*e Teilnehmer*in sucht eine andere Person, mit der/dem er/sie etwas gemeinsam hat und nimmt ihn/sie bei der Hand. Durch das Hinzufügen weiterer Teilnehmer*innen wird die Kette immer länger bis sich das erste und letzte Glied schließlich ebenfalls zusammenfinden und sich ein Kreis bildet.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 24.



Wörter entmachen

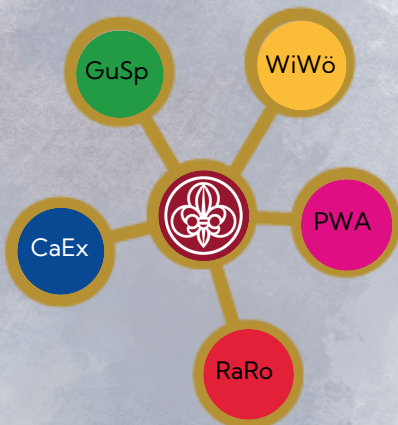
Personen: 5 – 15

Dauer: 30 Minuten

Manche Worte liegen schwer im Magen. Wenn sie ausgesprochen werden, fühlt es sich verletzend und belastend, vielleicht auch beschämend, jedenfalls sehr unangenehm an. Sexualisierte und andere

Schimpfwörter können von Erwachsenen entmachtet werden, wenn sie ausgesprochen und möglichst sachlich erklärt werden. Damit verlieren die Wörter und Ausdrücke oft an Reiz und jedenfalls werden diejenigen Kinder und Jugendlichen, die unter den Wörtern leiden, gestärkt und unterstützt.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 25.



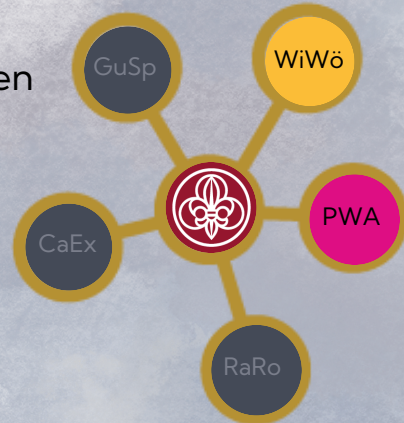
Was ist männlich/was ist weiblich?

Personen: 10–30

Dauer: 20–30 Minuten

Diese Methode soll dabei helfen, dass Kinder lernen, dass Gegenstände nichts mit Geschlechtszuschreibungen zu tun haben. Die meisten Gegenstände werden von Menschen egal welchen Geschlechts verwendet.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 26 bis 27.



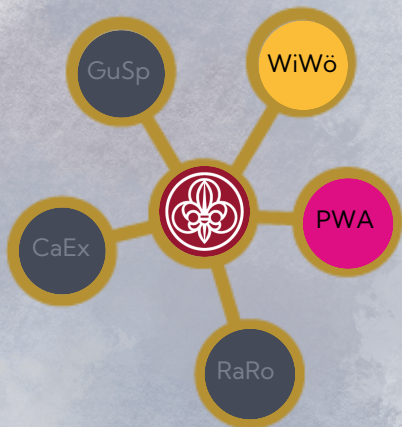
Ist diese Eigenschaft männlich oder weiblich?

Personen: 6+

Dauer: ca. 20 Minuten

Bei dieser Methode beschäftigen sich Kinder mit diversen Eigenschaften. Sie sollen lernen, dass Eigenschaften nichts mit einem Geschlecht zu tun haben.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 28 bis 29.



Modeschau meets Rollenspiel

Personen: 8+

Dauer: ca. 60 Minuten

Kinder verkleiden sich und gestalten eine Modeschau. Kinder dürfen auch untypische Geschlechterrollen einnehmen. Ideal zum Beispiel für einen Lagerabend.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 30.



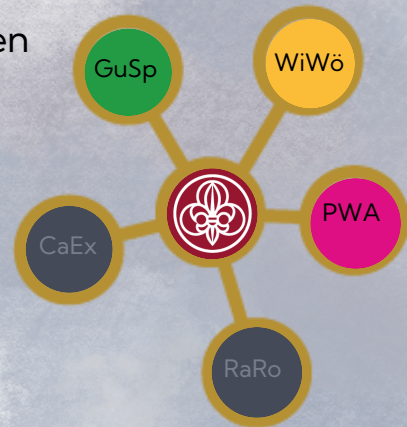
Eine geschlechtslose Geschichte

Personen: 5 – 10

Dauer: 30 Minuten

Diese Methode spricht durch das Anhören einer Geschichte und das Zeichnen von Bildern geschlechtsneutrale Sprache an und deckt Stereotype auf.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 31 bis 32.



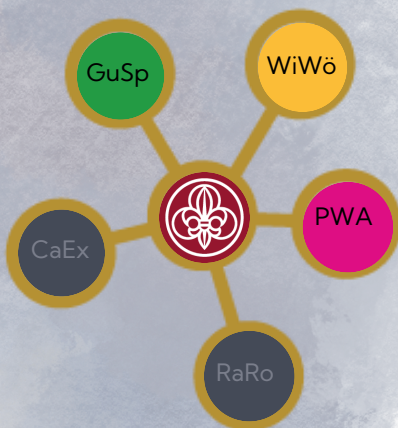
Geschlechtertausch

Personen: ab 6

Dauer: 30 Minuten

Diese Aktivität ermutigt dazu, darüber nachzudenken, welche Vorurteile und Stereotype in der Gruppe vorhanden sind und was diese mit der Wirklichkeit zu tun haben. Die Teilnehmenden werden angehalten, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und zu überlegen, was sie besser machen können.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 33.



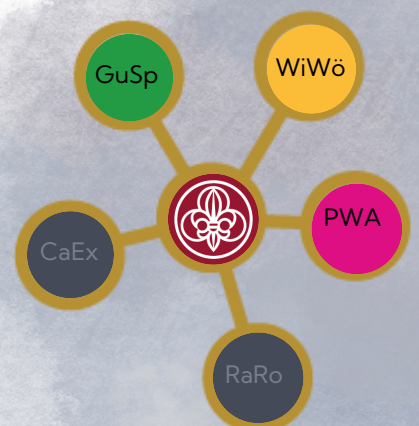
Methode Familienrückenspiel

Personen: 15–30

Dauer: 15 Minuten

Bei diesem Kreisspiel nehmen die Teilnehmer*innen eine bestimmte Rolle in einer Familie ein und versuchen, möglichst schnell eine Runde in einem Sitzkreis zu vollenden, indem sie von Sessel zu Sessel weiterrücken. Da auch mehrere Personen auf einem Sessel sitzen können, kommen ungewöhnliche Familienkonstellationen zustande.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 34 bis 39.



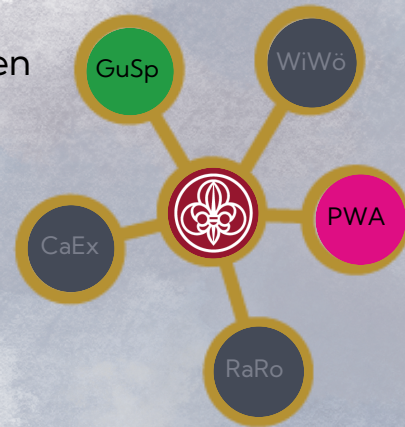
Landsmännin und Putzfrau?

Personen: 5 – 20

Dauer: 30–60 Minuten

Die Alltagssprache ist nach wie vor männlich geprägt, obwohl es entsprechende weibliche oder neutrale Bezeichnungen gibt. In der Methode erfahren die Teilnehmenden, dass einige Berufsbezeichnungen historisch gewachsen sind welche geschlechtergerechten Formulierungen stattdessen verwendet werden können.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 40 bis 41.



Brief schreiben

Personen: 10–30

Dauer: 30 Minuten

Die Pfadis erhalten einen Brief einer Patroulle aus Litauen. Die Patroulle hat einige Frage rund um das Thema Schwul, Lesbisch und Bisexuell. Da es in Litauen sehr schwierig ist an solche Infos zu kommen, hoffen sie auf die Unterstützung der österreichischen Pfadis.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 42 bis 43.



Video "Love has no labels"

Personen: unbegrenzt

Dauer: ca. 10 Minuten

Dies ist eine "feel good"-Methode für Zwischendurch oder als Einstieg. Im Video werden Personen bei Zärtlichkeiten (Umarmungen, Küssen) hinter einer Art Röntgenschirm als Skelette gezeigt. Es handelt sich um Personen verschiedener Hautfarben, Geschlechter und Altersgruppen. Diese Unterschiede sind jedoch erst erkennbar, wenn sie vor den Schirm treten.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 44.



Nicht schwul, sondern....

Personen: bis zu 20

Dauer: 20 Minuten

Die Teilnehmer*innen erleben einen Wettbewerb in Gruppen. Dabei werden der Reihe nach typische Aussagen, die den Begriff Schwul als Schimpfwort verwenden vorgelesen. Die Gruppen haben nun kurz Zeit einen anderes geeignetes Wort als Schwul zu finden und auf ein Post-it zu schreiben. So entsteht eine Sammlung von Alternativen zu dem Wort Schwul.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 45.



Genderbread-Person

Personen: bis zu 15

Dauer: ca.15 Minuten

Die Genderbread Person ist eine Methode, um Begriffe wie Genderidentität, sexuelle Orientierung oder biologisches Geschlecht leichter verständlich zu machen. Anhand von unterschiedlichen Schieberegler bei einer kleinen Figur erkennen die Teilnehmer*innen, dass menschliche Sexualität und Identität niemals nur schwarz und weiß ist, sondern dass es viele Abstufungen gibt.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 46 bis 50.



Klischees erkennen

Personen: 6-15

Dauer: ca. 10 Minuten

Bei dieser Methode schreiben die Teilnehmenden in zwei große Menschen auf Plakaten Begriffe. Die assoziierten Begriffe zeigen dabei nicht nur Klischees auf, auffällig ist üblicherweise auch das Ausbleiben von Begriffen, die man mit "Hetero" assoziiert.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 51.



Küsse und ihre Wirkung

Personen: 5 –15

Dauer: ca. 20 Minuten

Den Teilnehmenden werden Bilder von verschiedenen Kussituationen gezeigt. Anhand von Impulsfragen werden die Bilder und ihre möglichen Aussagen und Wirkungen diskutiert.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 52 bis 60.



Personen: 10–20

Dauer: ca. 10 Minuten

Die Teilnehmer*innen stellen pantomimisch Familienportraits dar, deren Mitglieder sie zuvor auf Zetteln gezogen haben. Dabei lernen sie unterschiedliche Familienkonstellationen kennen.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 61 bis 62.

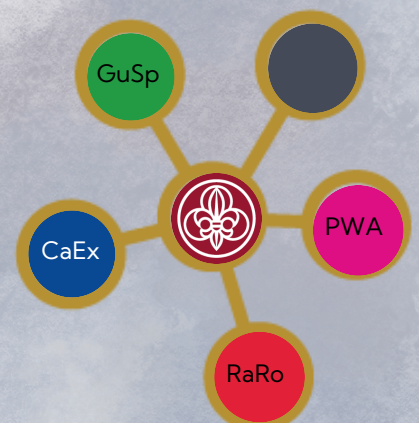
Familientreffen

Personen: 15–30

Dauer: 10 Minuten

Die Teilnehmer*innen erhalten Kärtchen mit einer Familienrolle, wobei jede Rolle mehrmals vorkommt. Auf Kommando der Spielleitung finden sich die Personen in unterschiedlichen Konstellationen zusammen.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 63 bis 64.



Synonym-Suche

Personen: 15–30

Dauer: 15 Minuten

Bei dieser Methode sammeln die Teilnehmenden unterschiedliche Begriffe (Synonyme) für vorgegebene Wörter aus dem Bereich Sexualität, Körper, Beziehungen oder Gefühle. Ausgangspunkt kann ein neutraler Fachbegriff sein (z. B. „Küssen“, „Geschlechtsverkehr“, „Vulva“, „Penis“, „Verhütung“, „Liebe“) oder ein alltagsnaher Begriff

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 65.



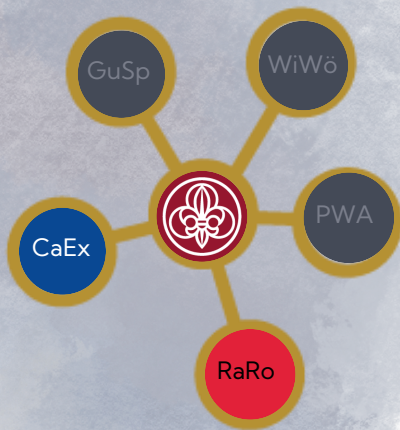
Gesichter erkennen

Personen: ca. 5 pro Ausdruck

Dauer: ca. 10 Minuten

In dieser Übung werden die Gesichter von außergewöhnlichen (im positiven und negativen Sinn), aber unbekannten Menschen gezeigt. Die Teilnehmenden sollen die Gesichter den jeweiligen Begriffen zuordnen – und werden dabei auf einige Überraschungen stoßen.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 66 bis 68.



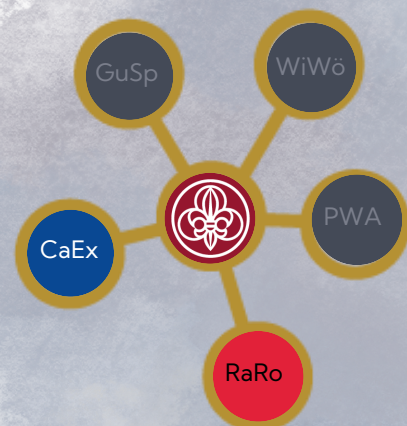
Coming-Out-Entscheidungen

Personen: 10+

Dauer: ca. 30 Minuten

Die Teilnehmer*innen bilden Kleingruppen und erhalten eine Rolle, in die sie sich als Kleingruppen hineinfühlen sollen. Die Kleingruppen laufen Stationen an, bei welchen unterschiedliche Situationen beschrieben werden und sie aus ihrer Rolle heraus entscheiden müssen, für welche Handlungsoption sie sich entscheiden würden. Die Entscheidungen werden durch farbige Spielsteine bei den Stationen dokumentiert und am Ende gemeinsam diskutiert.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 69 bis 74.



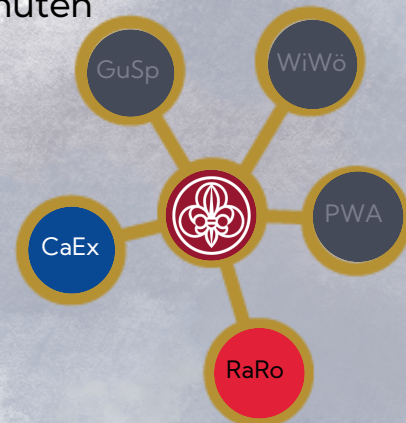
Debattiere einen Zeitungsartikel

Personen: 10–15

Dauer: ca. 20 Minuten

Bei dieser Methode erhält jeweils eine Hälfte der Gruppe unterschiedlich gefärbte Zeitungsartikel über den gleichen Sachverhalt, ohne das jedoch zu wissen. In der anschließenden Diskussion wird untersucht, wie unsere Meinung durch Autor*innen-Meinungen beeinflusst werden.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 75 bis 76.



Stimmungsbild

Personen: 5–20

Dauer: ca. 20 Minuten

Bei dieser Methode werden die Teilnehmer*innen um ihre Meinung zu kontroversiellen Themen befragt. Die Meinung wird dabei anonym abgefragt und lediglich das Gruppenergebnis verkündet. Das kann zu überraschenden Ergebnissen führen.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seite 77.

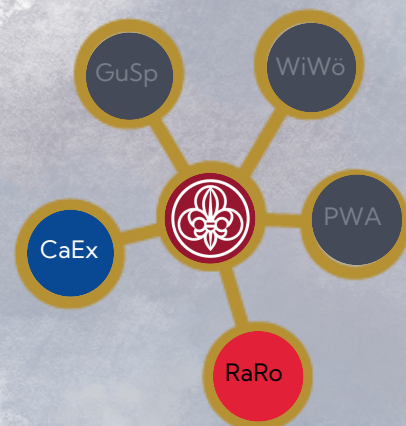
Stellung beziehen

Personen: 4–20

Dauer: ca. 25 Minuten

Bei dieser Methode werden die Meinungen der Teilnehmer*innen zu kontroversiellen Aussagen sichtbar gemacht, indem sie sich im Raum positionieren müssen. Die Positionen dienen als Ausgangspunkt für die weitere Diskussion.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 78 bis 79.



Debattierclub

Personen: 12–20

Dauer: ca. 45 Minuten

Bei dieser Methode schlüpfen die Teilnehmer*innen in die Rolle real existierender Personen des öffentlichen Lebens. Sie bereiten sich im Team vor (Recherche) und diskutieren anschließend vorgegebene Fragen in einer moderierten Diskussionsrunde, die mittels der Fishbowl-Methode durchgeführt wird.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 80 bis 83.



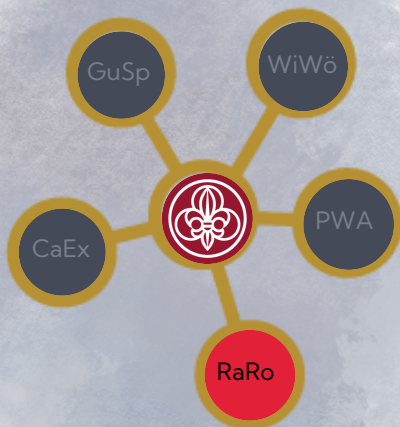
Heterofragebogen

Personen: 5–15

Dauer: ca. 30 Minuten

Bei dieser Methode werden die Teilnehmer*innen mit Fragen konfrontiert, wie sie auch LGBTQIA+-Personen oft gestellt werden, allerdings in diesem Fall zum Thema Heterosexualität statt Homosexualität. Damit werden Vorurteile, Stereotype und Unzumutbarkeiten offensichtlich.

Die genaue Beschreibung und das Material befinden sich im Anhang auf Seiten 84 bis 85.



Glossar



Adoption

Seit 1. August 2013 ist in Österreich eingetragenen Partner*innen die Adoption der leiblichen Kinder des/der Partner*in gesetzlich erlaubt. Am 14. Jänner 2015 gab der Präsident des Verfassungsgerichtshofes bekannt, dass das Fremdkind-Adoptionsverbot für gleichgeschlechtliche Partner_innen aufgehoben würde, da „es keine sachliche Rechtfertigung für eine ausschließlich nach der sexuellen Orientierung ausgerichtete differenzierende Regelung gibt“. In anderen Ländern wie etwa den Niederlanden ist dies schon seit vielen Jahren möglich. Hier gibt es bereits zahlreiche Studien, die belegen, dass sich die Kindern in einer solchen „Regenbogenfamilie“ ganz normal entwickeln.

Ally/Verbündete

Eine Ally ist jemand, der oder die nicht selbst LGBTQIA+ ist, aber die Rechte, Sichtbarkeit und Akzeptanz von LGBTQIA+-Personen aktiv unterstützt. Allies setzen sich dafür ein, dass Diskriminierung, Vorurteile und Ausgrenzung hinterfragt werden, schaffen sichere Räume und hören zu, anstatt für andere zu sprechen. Ally zu sein bedeutet, ****bewusst und respektvoll Verbündet**** zu sein, die LGBTQIA+-Personen bestärkt und unterstützt – sei es im Alltag, in der Schule, im Verein oder am Arbeitsplatz.

Aromantisch

Menschen, die wenig oder keine romantische Anziehung zu anderen Menschen empfinden. Aromantische Personen können trotzdem Freundschaften, familiäre Bindungen oder sexuelle Beziehungen haben, fühlen aber keine typische romantische Verliebtheit. Aromantismus ist ein Spektrum – manche Menschen fühlen gar keine romantische Anziehung, andere nur in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Personen.

Asexuell

Menschen, die wenig oder keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen empfinden. Asexuelle Personen können dennoch romantische Beziehungen, emotionale Nähe oder Partnerschaften eingehen, spüren aber keine oder nur sehr geringe sexuelle Anziehung. Asexualität ist ein Spektrum: Manche fühlen gar keine sexuelle Anziehung, andere nur in bestimmten Situationen oder zu bestimmten Personen.

bisexuell

Eigenschaftswort, wenn sich eine Person emotional und sexuell von Männern und Frauen angezogen fühlt

cisgender

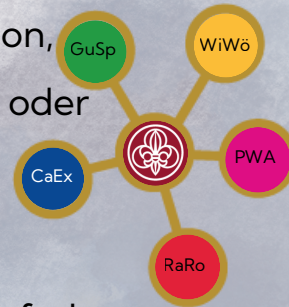
Personen, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Das bedeutet, dass sich jemand, der bei der Geburt als Junge oder Mädchen eingetragen wurde, auch innerlich als Mann oder Frau fühlt. Das Gegenteil von cisgender ist transgender.

Coming Out

ist der persönliche und individuelle Prozess, sich seiner eigenen gleichgeschlechtlichen Empfindungen oder seiner von der gesellschaftlich festgelegten Geschlechterrolle abweichenden Empfindungen bewusst zu werden und zu akzeptieren (inneres Coming Out). Erzählt man in weiterer Folge jemandem davon, nennt man das auch äußeres Coming Out. Das Coming Out ist ein persönlicher Prozess, den man von außen nicht manipulieren und beschleunigen darf. Das Outen anderer Personen ohne deren Zustimmung ist ein gewaltiger Vertrauensbruch. Der richtige Zeitpunkt ist individuell, bei der einen mit 14 und dem anderen mit 40.

demisexuell

„Demisexuell“ beschreibt, wie ein Mensch Anziehung erlebt. Manche Menschen finden andere schnell attraktiv – vielleicht schon, wenn sie jemanden sehen oder nur kurz kennen. Eine demisexuelle Person fühlt sich meistens erst dann körperlich oder romantisch hingezogen, wenn eine enge Freundschaft oder viel Vertrauen entstanden ist.



Diskriminierung

Diskriminierung ist die Benachteiligung von Menschen im Zusammenhang mit bestimmten Merkmalen wie Geschlecht, Hautfarbe, ethnischer oder sozialer Herkunft, Alter, Behinderung, Sprache, Religion, Weltanschauung, politischer oder sonstiger Anschauung, Zugehörigkeit zu einer nationalen Minderheit, sexueller Orientierung, Vermögen, Geburt oder genetischen Merkmalen. Diesen Merkmalen wird ohne sachliche Begründung eine Bedeutung zugeschrieben, die Menschen im Zusammenhang mit einem oder mehreren dieser Merkmale entweder in eine Gruppe einschließt oder aus einer Gruppe ausschließt. Diskriminierung kann auf individueller, struktureller oder gesamtgesellschaftlicher Ebene erfolgen. Viele Ländern haben mittlerweile umfangreiche Gesetze gegen Diskriminierung erlassen. In Österreich ist sie etwa am Arbeitsplatz weitgehend verboten, bei Dienstleistungen genießen nur die Merkmale ethnische Herkunft und Geschlecht Schutz. Ein*e Kellner*in könnte also einem älteren Mann oder einem lesbischen Pärchen die Bedienung nur aufgrund dieser Tatsachen verweigern, ohne mit (gesetzlichen) Konsequenzen rechnen zu müssen.

Ehe/Eingetragene Partnerschaft

In Österreich wurde die Ehe für gleichgeschlechtliche Paare am 1. Jänner 2019 geöffnet.

Seitdem können gleichgeschlechtliche Paare heiraten, während die Eingetragene Partnerschaft (EP) weiterhin besteht, für neue Paare aber nicht mehr abgeschlossen werden kann. Die Eingetragene Partnerschaft war zuvor die rechtliche Möglichkeit für gleichgeschlechtliche Paare, offiziell anerkannt zu werden, und orientierte sich stark am Eherecht. Auf EU-Ebene entschied der Europäische Gerichtshof im November 2025, dass alle Mitgliedsstaaten eine im EU-Ausland geschlossene gleichgeschlechtliche Ehe anerkennen müssen, selbst wenn das jeweilige Land solche Ehen im eigenen Recht noch nicht zulässt. Damit werden die Rechte von verheirateten gleichgeschlechtlichen Paaren bei Aufenthalt, Familienrecht und Sozialleistungen EU-weit abgesichert.

Insgesamt bedeutet dies: Gleichgeschlechtliche Paare können in Österreich heiraten und haben nun auch die EU-weite Anerkennung ihres Ehe-Status, wodurch rechtliche Gleichstellung über Grenzen hinweg weiter gestärkt wird.

gay

englisch für „homosexuell“. Ursprünglich ein Wort für ‚fröhlich oder vergnügt‘, das jetzt aber fast ausschließlich für homosexuell verwendet wird. Meist ist „schwul“ damit gemeint, jedoch bezeichnen sich auch manche Frauen als gay.

Geschlechtsausdruck

Beschreibt, wie eine Person ihr soziales Geschlecht nach außen zeigt – zum Beispiel durch Kleidung, Frisur, Sprache, Gestik oder Verhalten. Der Geschlechtsausdruck muss nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht oder der inneren Geschlechtsidentität übereinstimmen. Menschen können sich maskulin, feminin, androgyn oder flexibel ausdrücken.

Genderidentität / Geschlechtsidentität

Bezeichnet das innere Empfinden einer Person, welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlt – zum Beispiel als Mann, Frau, nicht-binär oder anders. Die Genderidentität muss nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmen. Sie ist unabhängig von sexueller Orientierung und kann sich im Laufe des Lebens entwickeln oder verändern.

Gender / Geschlecht

„Gender“ bezeichnet das soziale Geschlecht, also die Rolle, die eine Person in der Gesellschaft entsprechend als „männlich“, „weiblich“ oder anders wahrgenommen wird. Es umfasst Verhaltensweisen, Erwartungen, Ausdrucksformen und Rollen, die kulturell und gesellschaftlich geprägt sind.

Das biologische Geschlecht („Sex“) hingegen beschreibt körperliche Merkmale wie Genitalien, Chromosomen oder Hormone. Gender ist flexibel und kann von der bei der Geburt zugewiesenen Geschlechtskategorie abweichen.

Gendergerechte Sprache

Sprache, die darauf achtet, alle Geschlechter sichtbar und respektvoll anzusprechen. Ziel ist es, Diskriminierung zu vermeiden und Gleichberechtigung zu fördern.

Beispiele für gendergerechte Formulierungen:

- Neutralisierung: „Lehrkräfte“ statt „Lehrer“
- Gendersternchen / Unterstrich: „Mitarbeiter*innen“
- Allgemeine Umschreibungen: „Studierende“ statt „Studenten“

Empfehlung: Wir empfehlen genderneutrale Formulierungen, da diese barrierefrei sind und keine Probleme mit KI-Systemen, Screenreadern oder Vorlesesystemen für sehbehinderte Personen verursachen. Zeichen wie * oder _ können von solchen Systemen oft nicht korrekt erkannt oder vorgelesen werden.

Gendergerechte Sprache ist ein wichtiger Bestandteil von Inklusion und zeigt, dass alle Personen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität gemeint und angesprochen werden.



Genderfluid

Personen, deren Geschlechtsidentität flexibel ist und sich über die Zeit ändern kann. Sie fühlen sich manchmal mehr männlich, manchmal mehr weiblich oder auch weder noch, je nach Moment oder Lebensphase. Genderfluid beschreibt ein dynamisches Spektrum von Gender, das nicht starr an einem Geschlecht festgelegt ist.

Heteronormativität

beschreibt eine Weltsicht, die Heterosexualität als soziale Norm festlegt. Man geht selbstverständlich davon aus bzw. setzt voraus, dass sich jeder Mensch heterosexuell entwickelt und nimmt dies als Standard an. Prinzipiell ist das nicht wertend, beschreibt es doch die Welt, wie sie von der Mehrheit erlebt wird. Allerdings gibt es eben auch andere Lebensweisen, auf die man deshalb nicht vergessen darf.

heterosexuell

Menschen, die sich emotional und sexuell von anderen Menschen anderen Geschlechts angezogen fühlen.

Homophobie

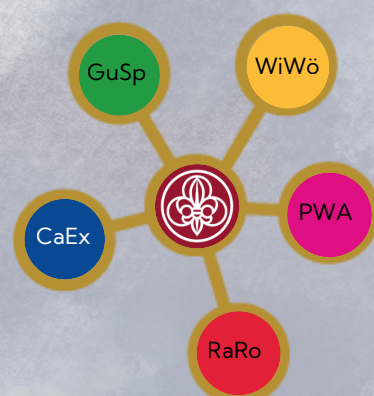
bezeichnet gegen Lesben und Schwule gerichtete Ablehnung und Feindseligkeit. Auch wenn es viele oft nicht so meinen, durch "Lesbenwitze" und Schimpfwörter wie "schwul" entsteht leicht eine homophobe Atmosphäre, unter der die (möglicherweise ungeoutet) lebenden LGBTQIA+-Personen leiden und oft depressiv werden. Die Selbstmordrate von schwulen und lesbischen Jugendlichen ist bis zu sechsmal so hoch wie in der Vergleichsgruppe, und bei den transsexuellen Jugendlichen versucht gar jede*r Zweite, sich das Leben zu nehmen.

homosexuell

Menschen, die sich emotional und sexuell von anderen Menschen gleichen Geschlechts angezogen fühlen.

Inklusion

Beschreibt das Konzept einer Gesellschaft, in der jeder Mensch akzeptiert wird und gleichberechtigt und selbstbestimmt an dieser teilhaben kann – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft, von Religionszugehörigkeit oder Bildung, von eventuellen Behinderungen oder sonstigen individuellen Merkmalen. In der inklusiven Gesellschaft gibt es keine definierte Normalität, die jedes Mitglied dieser Gesellschaft anzustreben oder zu erfüllen hat. Normal ist allein die Tatsache, dass Unterschiede vorhanden sind. Diese Unterschiede werden als Bereicherung aufgefasst und haben keine Auswirkungen auf das selbstverständliche Recht der Individuen auf Teilhabe. Aufgabe der Gesellschaft ist es, in allen Lebensbereichen Strukturen zu schaffen, die es den Mitgliedern dieser Gesellschaft ermöglichen, sich barrierefrei darin zu bewegen.



intergeschlechtlich

Wenn ein Mensch genetisch und/oder anatomisch und hormonell nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet werden kann. Kommt weit öfters vor als man glaubt (etwa 1 von 100 Kindern kommt mit Abweichungen von Standard-Bub oder Standard-Mädchen zur Welt). In Österreich müssen sich im Gegensatz zu anderen Ländern (z.B. Deutschland) die Eltern bei der Geburt für ein Geschlecht entscheiden, mit oftmals operativen Eingriffen. Ob diese Entscheidung richtig war, stellt sich oft erst in der Pubertät heraus und könnte dann zur Transgeschlechtlichkeit führen.

lesbisch

Frauen, die sich emotional und sexuell zu anderen Frauen hingezogen fühlen. Der Begriff beschreibt eine sexuelle Orientierung und ist unabhängig von Geschlechtsidentität oder anderen persönlichen Merkmalen.

LGBTQIA+

Abkürzung für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning, Intersex, Asexual und weitere sexuelle Orientierungen oder Geschlechtsidentitäten.

- L – Lesbian: Frauen, die sich zu Frauen hingezogen fühlen
- G – Gay: Männer, die sich zu Männern hingezogen fühlen (oder allgemein homosexuell)
- B – Bisexual: Personen, die sich zu beiden oder mehreren Geschlechtern hingezogen fühlen
- T – Transgender: Personen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt
- Q – Queer: Allgemeiner Begriff für Menschen, die nicht heterosexuell sind oder traditionelle Geschlechterrollen hinterfragen
- Q – Questioning: Menschen, die ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität noch erkunden
- I – Intersex: Menschen mit körperlichen oder genetischen Merkmalen, die nicht eindeutig männlich oder weiblich sind
- A – Asexual: Menschen, die wenig oder kein sexuelles Verlangen verspüren
- + – Weitere Identitäten, die nicht explizit aufgeführt sind

Der Begriff wird verwendet, um die Vielfalt sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten sichtbar zu machen und niemanden auszuschließen.

Misgendering

Bezeichnet die falsche Ansprache oder Zuordnung einer Person hinsichtlich ihres Geschlechts oder ihrer Genderidentität – zum Beispiel durch die Verwendung falscher Pronomen oder geschlechtsspezifischer Bezeichnungen.

Misgendering kann bewusst oder unbewusst geschehen und wird oft als respektlos oder verletzend wahrgenommen. Es kann zu psychischem Stress, Diskriminierung oder Unsicherheit führen und ist insbesondere in inklusiven Umgebungen zu vermeiden.



Nicht-binär

Personen, die sich weder ausschließlich als männlich noch ausschließlich als weiblich identifizieren. Nicht-binäre Menschen können sich zwischen den Geschlechtern bewegen, beide Geschlechter gleichzeitig fühlen oder eine andere Geschlechtsidentität haben, die außerhalb der traditionellen Kategorien „Mann“ und „Frau“ liegt.

Nicht-binär ist eine Geschlechtsidentität, die unabhängig von sexueller Orientierung besteht und anerkannt werden sollte, um Respekt und Inklusion zu gewährleisten.

Outing in Verein / Organisation

Bezeichnet den freiwilligen Prozess, bei dem sich eine Person innerhalb eines Vereins, einer Organisation oder eines Arbeitsumfeldes zu ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität bekennt.

Wichtig:

Das Outing ist immer freiwillig und darf nicht erzwungen werden.

Organisationen sollten ein sicheres und unterstützendes Umfeld schaffen („Safe Space“), in dem Mitglieder sich wohlfühlen und respektiert werden.

Ein respektvolles Outing fördert Akzeptanz, Sichtbarkeit und Inklusion, kann aber auch Unsicherheit oder Angst auslösen, wenn das Umfeld nicht inklusiv ist.

Pansexuell

Personen, die sich emotional und sexuell zu Menschen unabhängig von deren Geschlecht oder Geschlechtsidentität hingezogen fühlen.

Pansexualität schließt alle Geschlechter ein, also männlich, weiblich, nicht-binär oder andere Genderidentitäten.

Pansexuelle Menschen betonen, dass Geschlecht oder Gender keine Rolle für ihre Anziehung spielt, sondern die Persönlichkeit oder andere Merkmale im Vordergrund stehen.

Pronomen

Wörter, die für Personen statt ihres Namens verwendet werden, z. B. er/sie/they. Pronomen spiegeln oft die Geschlechtsidentität einer Person wider, können aber auch neutral oder nicht-binär sein (z. B. „they/them“ im Englischen oder „*person“ im Deutschen in neutralen Kontexten).

Der richtige Gebrauch von Pronomen zeigt Respekt, Anerkennung und Inklusion. Falsches Verwenden von Pronomen, absichtlich oder unabsichtlich, kann als Misgendering wahrgenommen werden und verletzend sein.

queer

Allgemeiner Begriff für Menschen, die nicht heterosexuell sind.

Wird hauptsächlich in englischsprachigen Ländern und innerhalb der LGBTQIA+-Community verwendet. Der Begriff betont Vielfalt, Freiheit und Ablehnung starrer Kategorien und bietet Raum für Identitäten, die außerhalb klassischer Normen liegen.

questioning

Bezeichnet Menschen, die ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität noch erkunden oder sich noch nicht eindeutig zuordnen möchten.

Questioning ist ein normaler Teil der persönlichen Entwicklung, insbesondere in der Jugend, und sollte in einem unterstützenden und sicheren Umfeld stattfinden, in dem Fragen ohne Druck oder Bewertung gestellt werden können.



Regenbogenfamilien

Familien, in denen mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell, trans, nicht-binär oder queer* ist. Dazu gehören z. B. gleichgeschlechtliche Paare mit Kindern, Alleinerziehende oder Familien mit gemischten Geschlechtsidentitäten.

Studien zeigen, dass Kinder in Regenbogenfamilien gesund und normal aufwachsen. Wichtige Aspekte sind Liebe, Fürsorge und stabile Beziehungen, nicht die Geschlechterkonstellation der Eltern.

Regenbogenfamilien können Kinder durch Adoption, biologische Elternschaft, Pflege oder andere Wege bekommen, und ihre rechtliche Anerkennung ist mittlerweile in vielen Ländern gesichert, z. B. in Österreich seit der Öffnung der Ehe für gleichgeschlechtliche Paare

Regenbogenfahne

Symbol der LGBTQIA+-Community, das Vielfalt, Sichtbarkeit und Selbstbewusstsein feiert. Die Regenbogenfahne wurde 1978 vom amerikanischen Künstler Gilbert Baker entworfen.

Jede Farbe hat eine Bedeutung:

- Rot – Leben
- Orange – Gesundheit
- Gelb – Sonnenlicht
- Grün – Natur
- Blau – Harmonie
- Violett – Geist

Die Fahne steht für Akzeptanz, Inklusion und Vielfalt. Sie wird weltweit bei PrideEvents, Demonstrationen und in der Community gezeigt.



Religion

Homosexualität wird in Religionen unterschiedlich betrachtet. Die Palette reicht von absoluter Ablehnung, über stillschweigende Duldung bis hin zur klaren Anerkennung. Während monotheistische Religionen Homosexualität eher ablehnend gegenüberstehen, sind viele Naturreligionen offener. Bei einigen Stämmen Nordamerikas etwa gelten Transpersonen als ideale Schaman*innen, weil sie als „Two Spirits“ quasi zwischen den Welten stehen und ihnen leichter Kontakt zur Geisterwelt nachgesagt wird.

Safe Space

Ein geschützter Ort, an dem Menschen sich sicher fühlen, ohne Diskriminierung, Belästigung oder Gewalt aufgrund von sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität, Herkunft oder anderen persönlichen Merkmalen befürchten zu müssen.

Safe Spaces werden oft in Vereinen, Schulen, Arbeitsumgebungen oder OnlineCommunities geschaffen. Sie fördern Offenheit, Vertrauen und Inklusion, sodass sich Menschen frei ausdrücken, Fragen stellen oder ihre Identität zeigen können, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen.

Schwul

Männer, die sich emotional und sexuell zu anderen Männern hingezogen fühlen. Der Begriff beschreibt eine sexuelle Orientierung und ist unabhängig von Geschlechtsidentität oder anderen persönlichen Merkmalen.

„Schwul“ wird sowohl als Selbstbezeichnung als auch in der Alltagssprache verwendet. Es ist wichtig, den Begriff respektvoll zu nutzen und nicht als Schimpfwort.

Soziale Transition

Der Prozess, bei dem eine Person äußere Merkmale, Rollen und Verhaltensweisen an ihre Geschlechtsidentität anpasst, ohne dass medizinische Eingriffe notwendig sind.

Beispiele einer sozialen Transition:

- Name und Pronomen ändern
- Kleidung, Frisur oder Stil anpassen
- Öffentliches Auftreten im Alltag gemäß der eigenen Genderidentität

Die soziale Transition ist ein wichtiger Schritt für Anerkennung, Wohlbefinden und Sichtbarkeit von trans* oder nicht-binären Personen und kann unabhängig von medizinischen Maßnahmen erfolgen.



Strafbarkeit

Bezieht sich auf die gesetzliche Verfolgung von Homosexualität oder anderen sexuellen Orientierungen.

- In Österreich wurde Homosexualität zwischen Erwachsenen 1971 legalisiert.
- 2002 senkte der Verfassungsgerichtshof das Schutzalter für männliche Homosexuelle von 18 auf 14 Jahre.
- In vielen Ländern ist Homosexualität noch immer strafbar, in einigen sogar mit der Todesstrafe.

Der Begriff zeigt, wie sich rechtliche Rahmenbedingungen im Laufe der Zeit verändert haben und wie sie die Sicherheit und Rechte von LGBTQIA+-Personen beeinflussen.

Tiere und Homosexualität

Homosexuelles Verhalten im Tierreich kommt häufig vor und ist gut dokumentiert. Dabei beschränkt sich dieses nicht nur auf kurzfristiges Verhalten. Tiere gehen häufig schwule oder lesbische Beziehungen ein und bleiben auch bei ausreichend vorhandenen andersgeschlechtlichen Partner*innen zusammen. Es wurde auch der Diebstahl von Eiern beobachtet sowie die Adoption von Jungtieren, die von ihren Eltern verstoßen wurden.

Toleranz

Bezeichnet das Geltenlassen und Gewährenlassen von Überzeugungen, Lebensweisen oder Handlungen anderer Menschen.

- Umgangssprachlich wird Toleranz oft als Anerkennung von Gleichberechtigung verstanden.
 - Eine Steigerung der Toleranz ist die Akzeptanz, also eine zustimmende, wertschätzende Haltung gegenüber Personen oder deren Verhalten.
- Toleranz ist ein wichtiger Schritt hin zu Inklusion, fördert ein respektvolles Miteinander und bildet die Grundlage für sichere und offene Räume für alle Menschen, unabhängig von sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Herkunft.

transgender

Transgender-Personen sind Menschen, deren innere Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Dies kann bedeuten, dass sie sich dauerhaft oder zeitweise anders als ihr biologisches Geschlecht identifizieren.

Transgender umfasst ein breites Spektrum von Erfahrungen: Manche Personen leben ihre Geschlechtsidentität nur in bestimmten Bereichen des Lebens, andere streben eine vollständige soziale oder medizinische Transition an, um ihr inneres Geschlecht sichtbar zu machen.

Wichtig ist, dass Transgender unabhängig von sexueller Orientierung sind – also mit wem jemand romantisch oder sexuell verbunden ist. Das Gegenteil von transgender ist cisgender, also Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

transsexuell/transgeschlechtlich

Der Begriff "transgeschlechtlich" ist der korrektere Begriff, da die Transidentität nichts mit der sexuellen Ausrichtung zu tun hat.

Transgeschlechtliche Personen sind Menschen, die mit einem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht leben, das nicht ihrer inneren Geschlechtsidentität entspricht, und die versuchen, dies durch medizinische Maßnahmen wie Hormontherapie oder geschlechtsangleichende Operationen anzupassen.

Transgeschlechtlichkeit betrifft die Geschlechtsidentität, nicht die sexuelle Orientierung – eine transgeschlechtliche Person kann sich zu Menschen jeglichen Geschlechts hingezogen fühlen.

Der Begriff wird heute oft von älteren Definitionen abgelöst oder im weiteren Sinne von „transgender“ inkludiert, da dieser breitere Formen der Geschlechtsidentität erfasst.

Ursachen von Homosexualität

Die genauen Ursachen von Homosexualität sind wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Forscher*innen gehen jedoch davon aus, dass ein Zusammenspiel aus genetischen Faktoren, biologischen Einflüssen während der Schwangerschaft und frühkindlichen Prägungen eine Rolle spielt – ähnlich wie bei der Entwicklung anderer Eigenschaften, wie zum Beispiel der Augenfarbe oder Temperament.

Homosexualität ist keine Krankheit oder Störung und kann nicht willentlich verändert werden. Schätzungen zufolge identifizieren sich in modernen Studien etwa 9–12 % der Menschen in westlichen Ländern als LGBTQIA+, wobei die genauen Werte je nach Definition, Alter, Land und Erhebungsmethode variieren.

Vielfalt / Diversität / Diversity

Vielfalt bezeichnet das Vorhandensein unterschiedlicher Werte, Hintergründe,

Fähigkeiten, Lebensweisen und Identitäten innerhalb einer Gruppe oder Gesellschaft. Dazu gehören zum Beispiel kulturelle Herkunft, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Religion, Bildung oder körperliche Fähigkeiten.

Diversität wird heute als Chance und Bereicherung gesehen: Je vielfältiger eine Gemeinschaft ist, desto größer sind Kreativität, Perspektivenvielfalt und Problemlösungsfähigkeit.

In Organisationen und Vereinen wird Diversity bewusst gefördert, um Inklusion, Chancengleichheit und respektvolles Miteinander zu ermöglichen. Die PPO hat beispielsweise 2008 die Resolution „Vielfalt als Chance in einer modernen Gesellschaft“ beschlossen.

Vorurteile

Vorurteile sind stabile, meist negative Einstellungen gegenüber Menschen oder Gruppen, die oft ohne eigene Erfahrung entstehen, sondern übernommen oder gelernt werden.

Sie beeinflussen, wie wir Menschen bewerten, behandeln oder einschätzen, und können zu Diskriminierung und Ausgrenzung führen.

Vorurteile gegenüber LGBTQIA+-Personen sind weit verbreitet, z. B. Stereotype über sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität.

Organisationen wie die PPO arbeiten aktiv daran, Vorurteile abzubauen, durch Aufklärung, Sensibilisierung und positive Vorbilder, um Inklusion und Gleichberechtigung zu fördern.



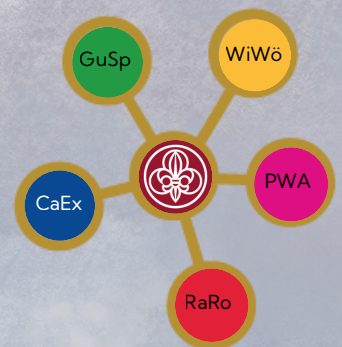
Gemeinsam weiterentwickeln

Wir hoffen, dass dieses Methodenheft euch hilft, sich mit dieser spannenden Thematik zu befassen.

Wir werden es immer wieder anpassen. Wir sind daher froh um Feedback, Anmerkungen, Vorschläge,... eurerseits. Auch bei Fragen könnt ihr euch gerne jederzeit melden. Die Kontaktdaten findet ihr am Ende dieser Seite.

Das Team in alphabetischer Reihenfolge

- Christiane (Gruppe Rankweil)
- Clara (Gruppe Dornbirn)
- Dominik (Gruppe Bludenz)
- Paula (Gruppe Altsch)
- Selina (Gruppe Dornbirn)
- Westi (Gruppe Lustenau)



Kontakt

Bei Fragen könnt ihr uns gerne eine Mail schreiben an:

selina.kaufmann@pfadi-dornbirn.at



PFADFINDER*INNEN
VORARLBERG