

Hijab und Sport

1. Dürfen muslimische Frauen an Sportangeboten im Verein teilnehmen?

Das sei ein Vorurteil, dass muslimische Frauen nicht selbstständig wären. „Es sind vielleicht zwei Prozent der muslimischen Migrantinnen, auf die das zutrefte, also eine absolute Minderheit. Solange der Rahmen stimme, sei alles möglich“, erklärte Tanja El Ghadouini von der [Initiative JUMAnastics – Junge Muslime treiben Sport](#). „Dagegen schätzte ich, dass es circa 60 Prozent gibt, die, wie auch viele der Deutschen, eine Ausrede finden, keinen Sport zu treiben. Wie zum Beispiel, weil sie keine Zeit oder keine Lust haben. Und bestimmt 30 Prozent haben Sport als Freizeitbeschäftigung gar nicht auf dem Schirm. Meiner Meinung nach sollte man sich hauptsächlich um diesen hohen Prozentsatz kümmern.“, so El Ghadounini.

2. Die Gesundheit erhalten - dazu sind Muslime angehalten

Dass es grundsätzlich wichtig für Muslime sei, Sport zu treiben, erklärt Yasemin Yüzbaşı vom [Nisa Frauenverein](#) aus Sindelfingen, der viele verschiedene Angebote für muslimische Frauen im Programm hat. Schließlich sei ein gläubiger Muslim dazu gehalten, seinen Körper gesund zu erhalten und zu pflegen. „Es ist auch überhaupt kein Problem, gemeinsam mit nicht-Muslimen Sport zu treiben, es sollte nur sichergestellt sein, dass nicht plötzlich ein Mann auftaucht“, so Yasemin Yüzbaşı.

3. Wie kann ich muslimische Frauen für Bewegung im Verein begeistern?

Muslimische Frauen sind oft stark in das soziale Umfeld der Familie eingebunden. Sie sind daher nicht so sehr auf neue soziale Kontakte angewiesen. Ihre Motivation für ein Bewegungsangebot im Verein ist daher nicht in erster Linie, neue Kontakte zu knüpfen. Ist erstmal Vertrauen aufgebaut, können durchaus Freundschaften entstehen. Um sie jedoch erstmalig für ein Angebot im Verein zu gewinnen, kann es hilfreich sein, gleich mehrere Frauen anzusprechen bzw. sie als Gruppe einzuladen. Eine einzelne Frau mit Kopftuch kann sich schnell „exotisch“ fühlen. Allein das Wissen, dass im Verein auch noch andere sind, die so sind wie sie, kann eine Teilnahme bedeutend erleichtern.

4. Was für eine Übungsstunde kann ich anbieten?

Eine erfolgreiche Ansprache kann wie auch bei deutschen Frauen über die Gesundheit erfolgen. Gymnastische oder Fitnessangebote bieten sich dabei an.

5. Was muss ich beachten?

Für viele gläubige muslimische Frauen ist es wichtig, dass es sich um eine reine Frauengruppe handelt. Es sollte auch sichergestellt sein, dass kein Mann zufällig den Übungsraum betritt. Das sei für die Frauen eine Vertrauenssache. Dies gilt auch für die Einsehbarkeit des Raumes. Der Raum sollte nach Möglichkeit nicht voll verglast und direkt einsehbar sein.

Eine weitere Hemmschwelle seien – auch für muslimische Männer – Gemeinschaftsumkleiden und -duschen. Aus religiöser Sicht sollen Muslime es vermeiden, sich vor anderen Personen zu entblößen. Einig waren sich alle, dass die Kleidung kein Hinderungsgrund für das Sporttreiben sein sollte. Entweder tritt das Problem gar nicht auf oder die betreffenden Personen warten bis die Umkleide und Duschen frei sind und gehen dann nach den anderen zum Duschen und Umziehen.

6. Wie kann ich mich als Übungsleiterin einbringen?

Die Übungsleiterin ist wie bei jedem Vereinsangebot die zentrale Figur. Offenheit und Höflichkeit sind grundsätzlich wichtige Aspekte für eine gute Willkommenskultur. Im Umgang mit Musliminnen müssen keine Unterschiede gemacht werden. Unter Frauen ist es auch kein Problem etwa durch Anfassen die Haltung zu korrigieren. Um etwaige Berührungängste zwischen den Kursteilnehmerinnen abzubauen, können Mannschaftsspiele oder Partnerübungen etwa beim Aufwärmen helfen. Gerade wenn Sprachbarrieren bestehen, kann dies sehr hilfreich sein, weil so auch ohne viel Sprache eine Verbindung hergestellt werden kann.

7. Wie erreiche ich die Zielgruppe?

Personen zu erreichen, zu denen man bisher keinen Kontakt hatte, ist gar nicht so einfach. Nachfolgend ein paar Tipps für die Ansprache von geflüchteten Frauen sowie Migrantinnen aus anderen Kulturräumen.

In jedem Fall benötigt man lokale Partner, die bereits Kontakt zu den Frauen haben. Ohne eine Kontaktperson wird man kaum Erfolg haben. Sollen geflüchtete Frauen, die in Gemeinschaftsunterkünften leben, angesprochen werden, gibt es die Möglichkeit über die Integrations- oder Gleichstellungsbeauftragten der Stadt, über die Wohnheimsleitung oder über den Freundeskreis Asyl den Zugang erhalten.

Möchte man Migrantinnen ansprechen, die schon lange unter uns leben, aber noch keinen Kontakt zum Sportverein hatten, ist es etwas schwieriger. Manchmal können interkulturelle oder internationale Frauen Cafés helfen oder örtliche Moscheevereine oder man geht über die Kindergärten und Schulen und versucht so, die Mütter zu erreichen. Auch wenn es anfangs schwierig und aufwendig erscheinen mag, ist der Anfang erstmal geschafft und sind die Frauen begeistert, spricht es sich quasi von alleine rum.

*Gefördert durch das Bundesministerium
des Inneren im Rahmen des Bundespro-
gramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“.*



Gefördert durch:
 Bundesministerium
des Inneren
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages