

**Zeitschrift:** RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen  
**Herausgeber:** Redaktionskollektiv RosaRot  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 63

**Artikel:** Sport als queerfeministische Selbstfürsorge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1044545>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sport als queerfeministische Selbstfürsorge

**CN: Fehlende SafeR Spaces im (Kampf)Sport, Körperlichkeit**

*Seit letztem Herbst werden im feministischen Streikhaus Zürich regelmässig Boxstunden für FLINTAQ+ Personen angeboten. Die RosaRot wollte wissen, was es mit dieser Boxgruppe auf sich hat und hat mit Jo, die das Boxen leitet, gesprochen.*

*Interview mit Jo von der FLINTAQ+ Boxgruppe im feministischen Streikhaus*

## **Wie bist du dazu gekommen, ein solches Boxen zu organisieren/wie ist dein Bezug zu diesem Sport und dem Raum?**

Ich habe vor etwa vier Jahren angefangen zu boxen und mich vor ca. zweieinhalb Jahren in meinem ehemaligen Boxstudio zur Trainerin ausbilden lassen. Es war der erste Sport, an dem ich wirklich Freude hatte. Dieses Gefühl wollte ich weitergeben. Mit der Zeit habe ich jedoch gemerkt, dass ich nicht mehr hinter dem Konzept des Boxstudios stehe. Das war im gleichen Jahr, als ich in den Aktivismus einstieg. Zuerst war ich beim feministischen Streikkollektiv aktiv, dadurch habe ich das feministische Streikhaus kennengelernt. Darauf habe ich immer weitere Gruppierungen und Kollektive kennengelernt und viel dazu gelernt. Das hat mich in meiner Entscheidung bestätigt, meine Tätigkeit im Boxstudio zu beenden. Im November 2022 habe ich dann angefangen, alle zwei Wochen ein FLINTAQ+ Boxen im Streikhaus anzubieten.

## **Weshalb braucht es ein FLINTAQ+ Boxen im feministischen Streikhaus?**

Der Boxsport ist sehr binär aufgeteilt. Es gibt auch gemischte Vereine, diese sind jedoch dominiert von hetero cis Männern. Das heisst, wenn mensch nicht in ein spezifisches

Frauen Boxen gehen möchte, kann oft auch der gemischte Space keine wirkliche Zugehörigkeit bieten. Auch der finanzielle Aufwand durch die Abo- und Materialkosten kann hoch sein. Zudem muss mensch sich meist zwischen Wettkampfsport mit hohem Leistungsdruck oder Sport als Lifestyle, der sich um eine bestimmte Vorstellung von Schönheit und Gesundheit dreht, entscheiden. Es gibt also viele Hürden, weshalb mensch keinen «klassischen» Kampfsportkurs besuchen kann oder möchte. Hinzu kommt auch der starke geschlechtsspezifische Aspekt von Sport, der vorgibt, welche Körper als sportlich gelten. Dabei wird meist eine ganz spezifische Art von Weiblichkeit als sportlich gesehen, mit der ich mich nicht identifizieren kann.

## **Welche Rolle spielen Sportangebote in feministischen Räumen?**

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem Menschen ihren Körper entdecken und spüren können und dabei Freude an Bewegung haben. Ich hoffe, ihnen dadurch auch einen stärkenden Bezug zu ihrer eigenen Körperlichkeit zu ermöglichen. Das soll möglichst zugänglich und wertefrei sein. Also ein Raum, wo sich Menschen frei bewegen können und sich nicht darum sorgen müssen, äussere Erwartungen zu erfüllen. Für mich als Trainerin heisst das,



von Shi

das Training ohne vorgegebenes Ziel zu planen. Ich möchte, dass die Menschen aus meinem Training das mitnehmen können, was sie für sich gerade brauchen. In diesem Sinn ist Sport für mich eine Art Selbstfürsorge und Teil eines feministischen Aktivismus.

### **Wo siehst du Herausforderungen eines FLINTAQ+ spezifischen Boxens?**

Da das Boxen, das ich anbiete, nicht auf einem Abo basiert, ist es schwer vorhersehbar, wie die Gruppe jeweils aussieht. Es ist also keine oder sehr wenig Kontinuität vorhanden, was die Trainingsplanung anspruchsvoll gestaltet. Das hat aber per se nichts mit einem FLINTAQ+ spezifischen Boxen zu tun.

Ich hinterfrage auch immer wieder, was das Herstellen eines Safer Spaces im Kampfsport eigentlich bedeutet. Ich kann nicht aus persönlicher Erfahrung wissen, was beispielsweise trans oder intergeschlechtliche Personen für Bedürfnisse haben. Das jeweils abzuschätzen und einzuholen ist eine Herausforderung. Beispielsweise gibt es Menschen, die das Training nicht vor dem Spiegel absolvieren möchten. Es gibt aber auch welche, die vor dem Spiegel

trainieren möchten. Dann ziehe ich jeweils die Vorhänge über die Hälfte des Spiegels, damit für alle Platz ist.

### **Gibt es etwas, was du noch hinzufügen möchtest?**

Ich bin selbst noch im Findungsprozess, wie ich weiterhin Boxtrainings geben möchte und lerne mit jedem Mal dazu. Die stetig wechselnden Anmeldungsverfahren sind ein gutes Beispiel dafür. Ich ändere diese immer wieder, um herauszufinden, was eine gute Lösung für möglichst alle ist. Ich finde es auf jeden Fall sehr spannend, zu sehen, wie es sich entwickelt und es bereitet mir grosse Freude, wenn die Teilnehmenden am Training Spass haben.

Kontakt: jo.boxing@protonmail.com  
Die Boxstunden finden alle 2 Wochen statt und werden über die Streikhausagenda angekündigt: <https://t.me/streikhaus>

## **40**

FLINTAQ+: Das Kürzel steht für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nonbinäre, trans, agender/ageschlechtliche, genderqueere Personen. Die Reihenfolge (Frauen zuerst) wurde bewusst so gewählt. Denn die Person, die die Trainings gibt, identifiziert sich als cis Frau und möchte nicht den Eindruck erwecken, dass sie andere Lebensrealitäten repräsentieren kann. Sie möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass intergeschlechtliche, nonbinäre, trans, agender/ageschlechtliche und genderqueere Personen (sowie deren Feedback) sehr willkommen sind.