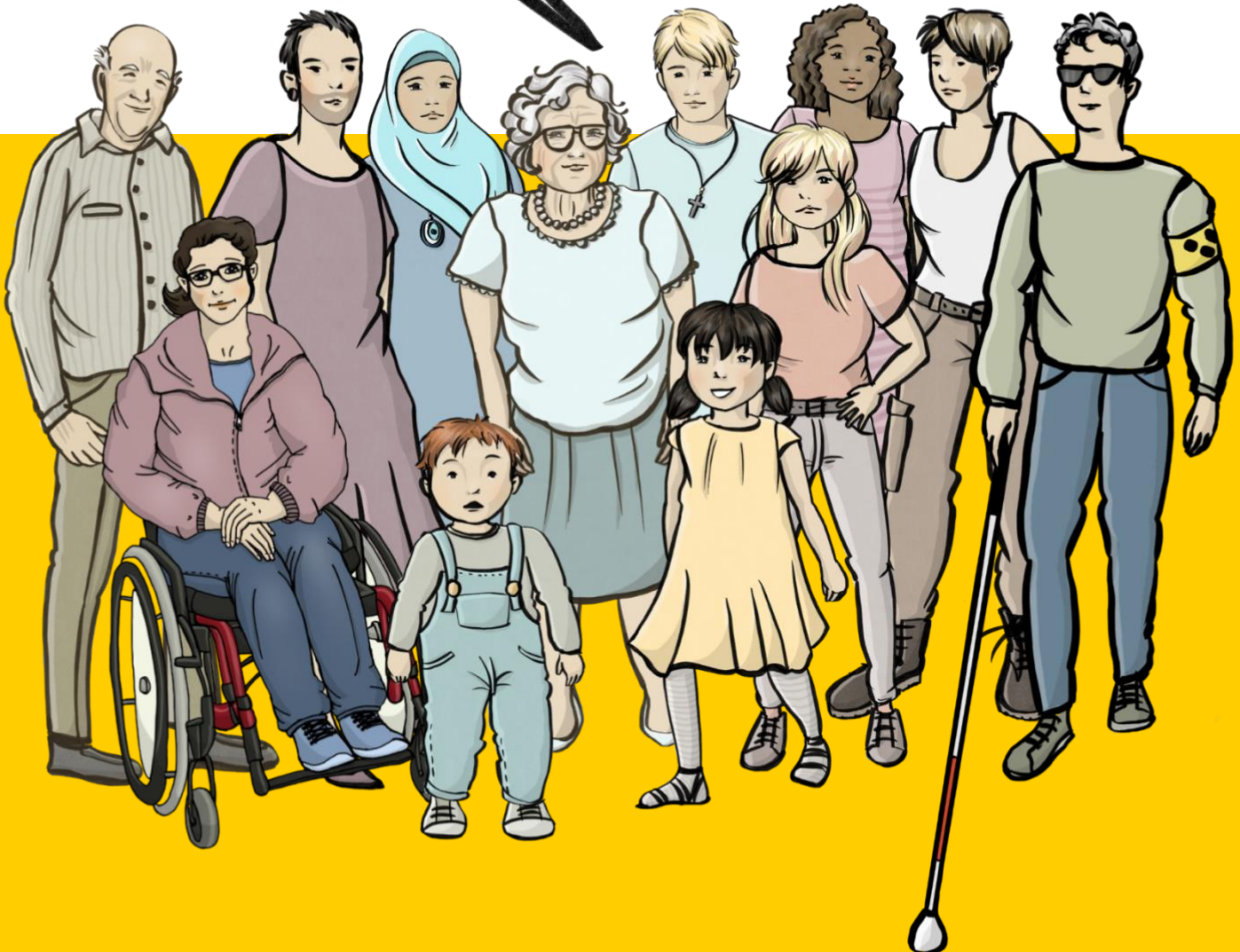




**„Ausgesprochen vielfältig“  
Wie Sie Benachteiligung  
durch Sprache vermeiden**

Zusammen-Fassung  
in Leichter Sprache



# Welches Thema finden Sie wo?

Worum geht es in diesem Heft? ..... 3



Geschlecht ..... 5



Alter ..... 8



Seelische und körperliche Behinderung ..... 9



Sexuelle Orientierung ..... 11



Herkunft und Nationalität ..... 13



Soziale Lage ..... 15



Religion und Welt-Anschauung ..... 17



## Worum geht es in diesem Heft?

**Sprache** ist für uns alle sehr wichtig.  
Mit Sprache informieren wir uns –  
und wir tauschen uns aus.



Aber Sprache kann Menschen auch  
verletzen oder benachteiligen.  
Manche Menschen benutzen mit Absicht  
beleidigende Wörter.  
Andere Menschen wissen **nicht**,  
welche Wörter richtig sind.



In diesem Heft geht es darum:  
Oft werden Menschen wegen bestimmter Merkmale  
beleidigt oder sprachlich verletzt.  
Zum Beispiel, weil sie Frauen oder Männer sind.  
Weil sie älter sind oder eine Einschränkung haben.  
Oder weil sie oder ihre Familie  
aus einem anderen Land stammen.  
Und vieles andere mehr.



Wir erklären, wie Sie beim Schreiben und Sprechen  
**eine verletzende Sprache vermeiden** können.  
Denn Sprache beeinflusst, wie wir denken.



In diesem Heft finden Sie einige Hinweise und Tipps.

Es ist eine kurze **Zusammen-Fassung** in Leichter Sprache.  
Sie soll für möglichst viele Menschen verständlich sein.  
Das Heft richtet sich an Menschen mit Lern-Schwierigkeiten  
und andere, die Leichte Sprache brauchen oder bevorzugen.






Es gibt das Heft auch in **schwerer Sprache**.  
Es ist ausführlicher und enthält mehr Hinweise,  
auch zum Englischen und zu Bildern.

Sie finden das Heft im Internet unter:

<http://www.chancengleichheit-in-sachsen.de/de/koordinierungsstelle/sensible-sprache.html>



Die Hefte in schwerer Sprache und Leichter Sprache sind von der:  
Koordinierungsstelle zur Förderung der Chancengleichheit  
an sächsischen Universitäten und Hochschulen.

	<b>Adresse:</b> Nikolaistr. 6–10 04109 Leipzig
	<b>Telefon:</b> 0341 - 97 30 153 Stefanie Drejack und Diana Hillebrand
	<b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@chancengleichheit-in-sachsen.de">info@chancengleichheit-in-sachsen.de</a>

Die Zusammen-Fassung in Leichter Sprache ist von:  
[www.leichte-sprache-sachsen.de](http://www.leichte-sprache-sachsen.de).



# Geschlecht



Hier geht es darum:

Menschen werden benachteiligt,  
weil sie **Frauen oder Männer** sind.

Und es gibt **noch mehr Geschlechter** als Frau oder Mann.  
Es gibt Menschen, die sich **nicht** als Frau oder Mann verstehen.  
Auch diese Menschen werden häufig benachteiligt.

Oft wird in Texten nur die männliche Form benutzt.

Zum Beispiel wird das Wort  
„Kunde“ oder „Mitarbeiter“ geschrieben.

Wichtig ist aber, dass alle Geschlechter im Text vorkommen.

Zum Beispiel als „Kundin“ oder „Mitarbeiterin“.



## Was können Sie tun?



- Verwenden Sie die weibliche und männliche Form,  
zum Beispiel „Teilnehmerinnen“ und „Teilnehmer“.

Es gibt auch die Schreibweisen:

„Teilnehmer\*innen“ oder  
„Teilnehmer\_innen“.



Mit dieser Schreibweise zeigen Sie:

Es gibt noch mehr Geschlechter als Frau und Mann.

Das Sternchen und die Lücke stehen für die Menschen,  
die sich **nicht** als Mann oder Frau verstehen.

Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff gehört:

**Drittes Geschlecht.**





- Sie können auch Begriffe verwenden, bei denen man das Geschlecht **nicht** erkennen kann. Zum Beispiel: „Geschäfts-Leitung“ statt „Geschäfts-Führer“.



- Vermeiden Sie Verallgemeinerungen. Schreiben Sie **nicht** Dinge wie: „Alle Frauen gehen gerne shoppen.“ Oder „Alle Männer schauen gern Fußball und trinken Bier.“ Denn das stimmt **nicht**. Schreiben Sie lieber genau über die Person, um die es im Text geht.



- In Texten über Frauen wird häufiger beschrieben, wie sie aussehen oder welche Kleidung sie anhaben. Auch wenn es **nichts** mit dem Thema zu tun hat. Machen Sie das **nicht**.





- Schreiben Sie Wörter, die die **Menschen selbst für sich benutzen** würden. Fragen Sie, welche Bezeichnung die Menschen selbst für sich wünschen. Das können auch Wörter sein, die keine Leichte Sprache sind.



- Für Menschen, die **nicht** Mann oder Frau sind gibt es zum Beispiel die Begriffe: Intersexuelle Person oder **Inter\*Person**.



- Bei der Geburt werden die meisten Kinder einem Geschlecht zugeordnet: Mädchen oder Junge. Es gibt Menschen, die sich als **trans\*** bezeichnen. Sie fühlen sich anders, als bei der Geburt gesagt wurde.



Man kann den Körper an das gefühlte Geschlecht anpassen lassen.

Das passiert durch Medikamente und Operationen.



Zu diesem Thema gibt es ein Heft in Leichter Sprache.

Sie können es hier herunterladen:

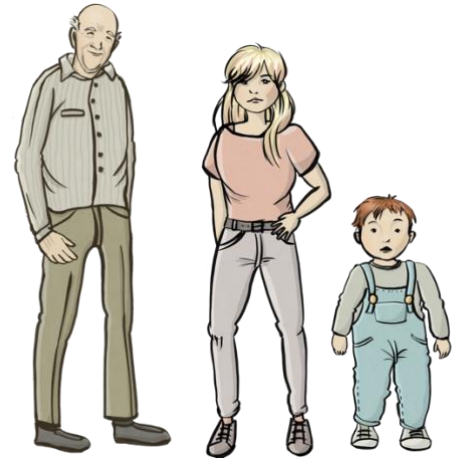
<https://undnochvielmehr.com/download/>



## Alter

Hier geht es darum:

Auch Kinder, Jugendliche und ältere Menschen werden häufig durch Sprache benachteiligt.



### Was können Sie tun?



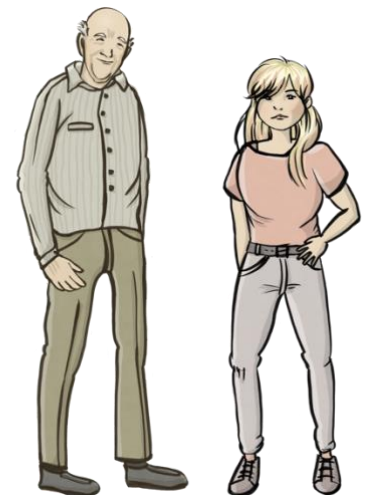
- Nennen Sie das **Alter** einer Person nur, wenn es für das Thema wichtig ist.



- Nennen Sie ältere Menschen **nicht** „Oma“ oder „Opa“. Wir wissen **nicht**, ob die Person Kinder oder Enkel hat. Und wir sollten nur Menschen „Oma“ oder „Opa“ nennen, wenn wir mit ihnen verwandt sind. Nutzen Sie die Wörter **nicht**, um ältere Menschen allgemein zu beschreiben.



- Häufig geht es in Texten nur um Menschen mittleren Alters. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen tauchen **nicht** auf, das gilt häufig auch für Bilder. Achten Sie darauf, über **alle Alters-Gruppen** zu schreiben.



- Wenn es um die **Pflege** älterer Menschen geht: Nutzen Sie keine Wörter, die eigentlich für kleine Kinder gebraucht werden, zum Beispiel: Statt „füttern“: „Essen reichen“  
Statt „Windel“: „Inkontinenz-Schutz“





## Seelische und körperliche Behinderung

Hier geht es darum:

Menschen werden durch Sprache benachteiligt, weil sie eine Einschränkung haben.



### Was können Sie tun?



- Die Behinderung oder Einschränkung ist nur **ein Merkmal** der Menschen.

Benutzen Sie daher keine Formulierungen wie:

„die Behinderten“ oder „die Blinden“.



Besser ist: „Menschen mit Behinderung“ oder „blinde Menschen“.



- Schreiben Sie Wörter, die die Menschen selbst für sich benutzen würden.

Fragen Sie, welche Bezeichnung die Menschen selbst wünschen.

Zum Beispiel gibt es den Begriff: „Menschen mit Lern-Schwierigkeiten“ statt „geistig behindert“.

Oder manche Menschen wollen lieber **„beeinträchtigt“** statt „behindert“ genannt werden.



- In vielen Texten wird so getan, als seien Menschen mit Behinderung besonders tapfer oder unglücklich wegen ihrer Behinderung. Für viele Menschen mit Behinderung ist die Einschränkung aber Teil ihres ganz normalen **Alltags**.



- Es gibt in der Alltags-Sprache viele Begriffe, die Menschen verletzen können.  
Zum Beispiel wenn man sagt:  
„Jemand ist an einen Rollstuhl gefesselt.“  
Es ist besser zu sagen:  
„Jemand fährt mit dem **Rollstuhl**  
oder benutzt einen Rollstuhl.“



- Benutzen Sie Wörter nur in dem Zusammenhang, wo sie genau passen.  
Zum Beispiel sagen Sie **nicht**:  
„Ich bin voll depressiv“,  
wenn Sie einfach nur traurig sind.  
Benutzen Sie das Wort nur,  
wenn Sie wirklich eine Depression haben.



- Sie können **nicht** wissen,  
wie stark jemand beeinträchtigt ist.  
Oder warum.  
Und es geht Sie auch **nichts** an.



## Sexuelle Orientierung

Hier geht es darum:




Viele Menschen erleben Gewalt oder Beschimpfungen, weil sie jemanden lieben.

Zum Beispiel **Frauen**, die **Frauen** lieben.

Oder **Männer**, die **Männer** lieben.

Wir nennen das: Sexuelle Orientierung.

### Das können Sie tun:

-  • Gehen Sie **nicht** davon aus, dass jeder Mann Frauen liebt – und jede Frau Männer. Denken Sie daran, dass es auch anders sein könnte.
-  • Vermeiden Sie Verallgemeinerungen. Schreiben Sie **nicht** Dinge wie: „Schwule Männer gehen gern shoppen.“ Oder: „Lesben schminken sich **nicht**.“ Denn das stimmt nicht. Schreiben Sie lieber genau über die Person, um die es im Text geht.
-  • Menschen sollen selbst entscheiden, wem sie was über ihr **Privat-Leben** erzählen. Auch ob sie lesbisch, schwul, hetero oder etwas anderes sind.





- Schreiben Sie Wörter, die die Menschen selbst für sich benutzen würden. Fragen Sie, welche Bezeichnung die Menschen selbst wünschen. Zum Beispiel werden die Begriffe **„schwul“** und **„lesbisch“** von homosexuellen Menschen häufig selbst benutzt.



Es gibt auch viele Wörter, die keine Leichte Sprache sind: Zum Beispiel **„queer“** steht für lesbische, schwule, bisexuelle und viele andere Menschen.

**Bisexuelle Menschen** können

Frauen und Männer lieben.

Die Abkürzung ist: bi.

Das bedeutet zum Beispiel:

Eine Frau kann sich in Frauen oder Männer verlieben.

Oder ein Mann kann sich in Frauen oder Männer verlieben.

Zu diesem Thema gibt es ein Heft in Leichter Sprache.

Sie können es hier herunterladen:

<https://undnochvielmehr.com/download/>



- Benutzen Sie Begriffe wie „schwul“ und andere **nicht** als Schimpf-Wörter.



## Herkunft und Nationalität

Hier geht es darum:

Menschen werden beleidigt oder verletzt,  
weil sie **aus einem anderen Land** kommen.

Oder weil ihre Familie oder ihre Vorfahren von woanders stammen.

Wir nennen das: Herkunft und Nationalität.



### Was können Sie tun?



- Auch Deutsche sehen „ausländisch“ aus.  
Fragen Sie also **nicht**,  
aus welchem Land die Person kommt.  
Oder warum sie so gut deutsch spricht.  
Es kann gut sein, dass die Person in Berlin, Bayern  
oder Sachsen geboren ist.



- Finden Sie die korrekten Wörter,  
um Menschen zu beschreiben.  
Zum Beispiel:

- **Ausländer\*innen**

Das sind Menschen,  
die **nicht** die Staats-Bürgerschaft des Staates haben,  
in dem sie sich gerade für lange Zeit aufhalten.

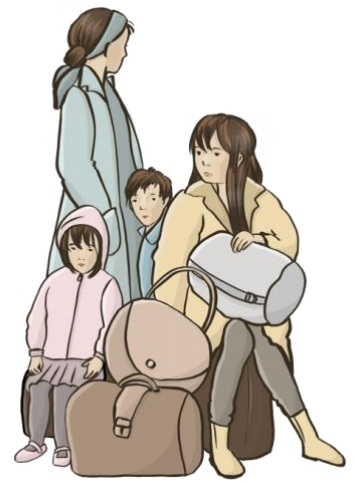
- **Migrant\*innen**

Das sind Menschen,  
die im Ausland geboren wurden.  
Sie sind in ein anderes Land gekommen.  
Dafür kann es viele Gründe geben,  
zum Beispiel Arbeit.



- **Flüchtlinge**

Das sind Menschen, die geflohen sind,  
zum Beispiel vor Krieg,  
Gewalt oder Verfolgung.



- **Asyl-Suchende**

Das sind Menschen,  
die einen Antrag auf Asyl  
gestellt haben.  
Sie wollen in Deutschland bleiben.



- **People of Color**

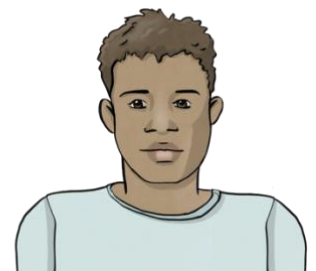
Dieser Begriff ist Englisch  
und wird so ausgesprochen:  
Pieple of Kaller.

Das bedeutet:

Menschen mit verschiedenen Hautfarben.

People of Color sind Menschen,  
die häufig Rassismus erleben.

Sie werden benachteiligt, beleidigt oder  
schlecht behandelt.



## Soziale Lage

Hier geht es darum:

Menschen werden beleidigt oder ausgeschlossen,  
weil sie **weniger Geld haben**.

Oder weil sie **nicht** so gebildet sind.

Das geschieht zum Beispiel  
durch eine komplizierte Sprache.



### Was können Sie tun?



- Sprechen Sie **nicht** allgemein von „den Armen“.  
Die Menschen haben noch viele andere Merkmale,  
außer arm zu sein.  
Schreiben Sie lieber **genau über die Person**,  
um die es im Text geht.



- Nutzen Sie eine verständliche Sprache.



- Schreiben Sie Wörter,  
die die Menschen selbst  
für sich benutzen würden.  
Fragen Sie, welche Bezeichnung  
die Menschen selbst wünschen.





- Diese Wörter können Sie zum Beispiel verwenden:

- von Armut betroffen
- Menschen mit Armuts-Erfahrung
- Menschen mit geringem Einkommen  
Das Einkommen ist das Geld,  
das man verdient oder bekommt.
- Menschen mit einem Einkommen  
unter der Armuts-Grenze



- Diese Wörter sollten Sie **nicht** benutzen:

- sozial schwach
- bildungsfern





## Religion und Welt-Anschauung

Hier geht es darum:

Menschen werden wegen ihrer **Religion** beleidigt oder verletzt.

Oder wegen anderer Dinge, an die sie glauben.

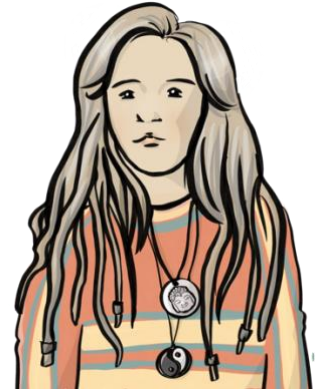
Wir nennen das: Welt-Anschauung.

In Deutschland dürfen alle glauben, was sie möchten.

Menschen mit der gleichen Religion sind **nicht** gleich.

Manchen ist ihr Glaube sehr wichtig, anderen weniger.

Das geht nur die Menschen selbst etwas an.



### Was können Sie tun?



- **Denken Sie nach**, wenn Sie mit Menschen über ihren Glauben sprechen. Das ist etwas sehr privates. **Nicht** jeder möchte darüber sprechen oder darauf angesprochen werden.



- Wenn die Menschen selbst über ihren Glauben sprechen, können auch Sie darüber sprechen.



- **Respektieren Sie** den Glauben aller Menschen. Zum Beispiel, wenn es um Essens- oder Kleidungs-Vorschriften geht.





- Besserwisserei und Kritik sind **nicht** angebracht.



- Vermeiden Sie Verallgemeinerungen. Es gibt **nicht** „die Muslime“ oder „die Christen“ oder „die Juden“. In jeder Religion gibt es verschiedene Gruppen. Und jeder Mensch lebt seinen Glauben auf seine eigene Weise. Schreiben Sie lieber genau über die Person, um die es im Text geht.

