

Sachdokumentation:

Signatur: DS 5586

Permalink: www.sachdokumentation.ch/bestand/ds/5586



Nutzungsbestimmungen

Dieses elektronische Dokument wird vom Schweizerischen Sozialarchiv zur Verfügung gestellt. Es kann in der angebotenen Form für den Eigengebrauch reproduziert und genutzt werden (private Verwendung, inkl. Lehre und Forschung). Für das Einhalten der urheberrechtlichen Bestimmungen ist der/die Nutzer/in verantwortlich. Jede Verwendung muss mit einem Quellennachweis versehen sein.

Zitierweise für graue Literatur

Elektronische Broschüren und Flugschriften (DS) aus den Dossiers der Sachdokumentation des Sozialarchivs werden gemäss den üblichen Zitierrichtlinien für wissenschaftliche Literatur wenn möglich einzeln zitiert. Es ist jedoch sinnvoll, die verwendeten thematischen Dossiers ebenfalls zu zitieren. Anzugeben sind demnach die Signatur des einzelnen Dokuments sowie das zugehörige Dossier.

Gerechte Sprache bei Mission 21

Einladung zu einem dekolonialen Lernprozess



Impressum.

Titel: Gerechte Sprache bei Mission 21. Einladung zu einem dekolonialen Lernprozess

Ausgabe: Erste öffentliche Ausgabe, herausgegeben im März 2026

Abbildung Titelseite: Kompass für gerechte Sprache, ©Mission 21 2026

Herausgeberin:

Mission 21

Evangelisches Missionswerk Basel

Missionsstrasse 21

4009 Basel

Schweiz

www.mission-21.org

info@mission-21.org

CC BY-NC-ND 4.0

Inhaltswarnung.

Dieser Leitfaden enthält Begriffe, die diskriminierend wirken oder historisch zur Unterdrückung beigetragen haben. Ihre Nennung kann belastend sein, ist jedoch im Rahmen dieser Publikation notwendig, um Unterdrückung und Ungleichheiten sichtbar zu machen und entgegenzuwirken.

Management Summary.

Der vorliegende Leitfaden versteht gerechte Sprache als gendergerechte, inklusive und antirassistische Sprache, die durch die Vermeidung von Diskriminierungen in geschriebener und gesprochener Form Gerechtigkeit anstrebt. Er ist Teil eines reflexiven und kontinuierlichen Lernprozesses innerhalb von Mission 21. Er zeigt, wie Sprache bewusst und verantwortungsvoll gestaltet werden kann: nicht als starres Regelwerk, sondern als Einladung zur gemeinsamen Reflexion und Weiterentwicklung. Mission 21 nimmt dabei die eigene, mit kolonialen Systemen verflochtene Geschichte nicht als Hindernis, sondern als Ausgangspunkt und Ressource für den Prozess der Dekolonialisierung. Sprache wird darin als Werkzeug der (Un)gerechtigkeit verstanden: Sie kann Identität, Teilhabe und Dialog ermöglichen, aber auch Ausgrenzung, Macht und Gewalt transportieren. Daraus ergibt sich eine ständige Verantwortung gegenüber der Geschichte sowie die Aufgabe, Sprache als kreative, gerechte und dekoloniale Praxis zu entwickeln. Der Leitfaden richtet sich an zivilgesellschaftliche Organisationen, Bildungseinrichtungen, Kirchgemeinden, Medien und weitere Interessierte. Der Leitfaden will nicht belehren, sondern Erfahrungen teilen. Er kann zur Reflexion des eigenen Sprachhandelns anregen, im Alltag Orientierung geben und dazu beitragen, dass Sprache den Raum für Gerechtigkeit erweitert und die interne Kultur von Organisationen positiv beeinflusst.

Gerechte Sprache im Sinne dieses Leitfadens von Mission 21 bedeutet:

- **Vermeidung von Diskriminierung** in der gesprochenen und geschriebenen Sprache, sei es aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Behinderung, Alter oder anderen Merkmalen.
- **Sensibilität für unterschiedliche Formen der Marginalisierung** sowie ein verantwortungsvoller sprachlicher Umgang damit, sodass die Sichtbarkeit von Menschen in ihrer Vielfalt gestärkt und ein respektvoller Umgang in Texten gewährleistet ist.
- **Förderung von Gerechtigkeit durch bewusste Begriffswahl** und die Vermeidung von Stereotypen.

Nutzungshinweise.

Der Leitfaden wird idealerweise einmal als Ganzes gelesen und dann als Nachschlagewerk benutzt. Mit der Suchfunktion (Ctrl+F) können schnell benötigte Informationen gefunden werden. Essenzielle Begriffe und Konzepte sind durch interne Verlinkungen (blau markiert und unterstrichen) verbunden. Der Leitfaden ist derzeit weder barrierefrei zugänglich noch in einfacher oder leichter Sprache verfasst.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Kompass für gerechte Sprache	4
Orientierungspunkt 1: Ich schreibe über Menschen in ihrer Vielfalt, nicht über Gruppen.	4
Orientierungspunkt 2: Mir ist bewusst, wen ich sichtbar oder unsichtbar mache.	4
Orientierungspunkt 3: Ich reflektiere meine Position, meine Haltungen und Privilegien.	5
Orientierungspunkt 4: Ich stelle Lebensumstände und nicht Menschen als Problem dar.	5
Orientierungspunkt 5: Ich stelle alle Menschen als aktiv Handelnde dar.	6
Orientierungspunkt 6: Ich schreibe über andere Orte so, wie ich über meine Lebenswelt schreibe.	6
Orientierungspunkt 7: Ich verwende wertneutrale und zeitgemässe Begriffe.	6
Orientierungspunkt 8: Ich gehe im Schreibprozess lernfreudig mit Unsicherheiten um.	7
Orientierungspunkt 9: Ich schreibe zielgruppengerecht.	7
Orientierungspunkt 10: Ich verzichte auf das generische Maskulinum.	7
3. Gendergerechte Sprache	8
3.1. Terminologie rund um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt	10
3.2. Strategien	12
3.3. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke	19
4. Rassismussensible und dekoloniale Sprache	20
4.1. Strategien	22
4.2. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke	25
5. Behinderung, Religion und weitere Dimensionen der gerechten Sprache	26
5.1. Behinderung	26
5.2. Religion	28
5.3. Alter	28
5.4. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke	29
6. Ethik und Recht	30
6.1. Lektüreempfehlungen	31
7. Glossar	32
Vorbemerkung	32
Afrika, afrikanisch	32
Arme resp. vulnerable Menschen	33
Armutsviertel	33
Bande, Jugendbande	33
Beeinträchtigung, Menschen mit	33
Begünstigte	34
Capacity Building, Capacity Development	34
Dreieckshandel, transatlantischer Sklavenhandel	35
Einheimisch	35
Elendsviertel	35
Empowerment	36
Entwicklungshilfe	36
Entwicklungszusammenarbeit	37
Entwicklungsland	37
Farbig	37
Flüchtling, Binnenflüchtlinge	38
Flüchtlingswelle, Flüchtlingsstrom	38
Frauengruppe	38
Frauenhygiene	39
Globaler Süden, Globaler Norden	39
Helfen, Hilfe	40
Lokal	40
Kultur	40

Missionar, Missionar*innen	41
Missionshaus.....	41
Modernität, moderne.....	41
Opfer.....	42
Schwarz, weiss.....	42
Slum	42
Stamm.....	43
Strassenkinder.....	43
Traditionell	44
Übersee.....	44
Volk/Völker	44
Waisenkind(er).....	45
Zielbevölkerung.....	45

1. Einleitung

«Eine Sprache sprechen heisst, eine Welt, eine Kultur auf sich zu nehmen.» Frantz Fanon¹

Warum ein Leitfaden Gerechte Sprache? Gerechte Sprache steht für eine gendergerechte, inklusive und antirassistische Sprache, welche durch die Vermeidung von sprachlichen Diskriminierungen Gerechtigkeit anstrebt. Der vorliegende Leitfaden ist Teil eines reflexiven und kontinuierlichen Lernprozesses innerhalb von Mission 21. Er regt zur Reflexion an, wie Sprache bewusst und verantwortungsvoll gestaltet werden kann: nicht als starres Regelwerk, sondern als Einladung zur gemeinsamen Reflexion und Weiterentwicklung. Es ist darum in den meisten Teilen weniger ein Leitfaden im Sinne von Normen und Standards, sondern eine Anleitung für das Lernfeld der gerechten Sprache und die dafür nötige Reflexion. Die Veröffentlichung dieses ursprünglich organisationsinternen Leitfadens hat denn nicht das Ziel zu belehren, sondern Erfahrungen von Mission 21 zu teilen und für alle Interessierten nutzbar zu machen. Als «Einladung zu einem dekolonialen Lernprozess» hoffen wir, dass dieser Leitfaden dabei helfen kann, neue Perspektiven zu eröffnen und einen Austausch zu ermöglichen.

Sprache als Werkzeug der (Un)gerechtigkeit. Gerechtigkeit, Dekolonialisierung und Vielfalt gehören zu den zentralen Prinzipien der Arbeit von [Mission 21](#). Diese Werte erfordern eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sprache resp. den eigenen Sprachen.² Sprachen vermitteln Erfahrungen und sie lassen uns an verschiedenen Lebensrealitäten teilhaben. Sprachen helfen uns, über uns selbst nachzudenken, sie ermöglichen Dialog und sind Kennzeichen menschlicher Beziehungen. Sprache trägt somit zur Identitätsbildung, kulturellen Partizipation und gesellschaftlichen Mitgestaltung bei. Sprache kann jedoch auch als Mittel der Ausgrenzung, der Macht und der Gewalt eingesetzt werden, bspw. durch verletzend, erniedrigende oder stigmatisierende Begriffe. Dies kann sogar zu Dehumanisierung führen. Bis heute sind Gesellschaften weltweit anfällig für Spaltungen, Diskriminierungen und Verfolgungen, die in tradierten Vorurteilen wurzeln und sprachlich weitergetragen werden. Sich dem entwürdigenden resp. sogar entmenslichenden Wirken von Sprache zu stellen, bleibt unsere ständige Verantwortung gegenüber der Geschichte. Zugleich ist es eine zukunftsgerichtete Aufgabe, die Perspektiven für menschenwürdiges und gerechtes Handeln eröffnet. Sie bedeutet, sich an überlieferte und sprachlich festgehaltene Verletzungen der Menschenwürde zu erinnern, sie nicht zu verdrängen und aus der Geschichte für die Zukunft zu lernen. Wenn Sprache eine kreative, gerechte und dekoloniale Praxis wird, kann sie dazu beitragen, dass Menschen ihre Selbstbestimmung und Gestaltungskraft (zurück)gewinnen.

Mission 21. Dieser Zusammenhang ist für [Mission 21](#) von besonderer Bedeutung. Mission 21 ist aus einer Missionstätigkeit hervorgegangen, die eng mit kolonialen Systemen und Vorstellungen verflochten war. Sprachen waren sowohl Werkzeug der Befreiung als auch der Entfremdung und Unterdrückung. Mission 21 bewegt sich mit dieser Einladung zum Nachdenken und Lernen über Sprache in diesem Spannungsfeld. Sie nimmt die eigene Geschichte nicht als Hindernis, sondern als Ausgangspunkt und selbstkritische Ressource für den Prozess der Dekolonialisierung. Mission 21 richtet ihre Arbeit aus an der Agenda 2030, insbesondere am Ziel SDG 16+, dem Aufbau friedlicher, gerechter und inklusiver Gesellschaften. Dies schliesst auch den Grundsatz des «Leave No One Behind» sowie die Strategie des Gender Mainstreaming ein. Darum verpflichtet sich Mission 21 mit dem [Manifest von Alliance Sud](#) und den Standards des sogenannten [Ethical Storytelling](#) zu verantwortungsvoller Kommunikation.

Gerechte Sprache – was meint Mission 21 damit. Gerechte Sprache im Sinne einer Sprache, die Gerechtigkeit anstrebt, bedeutet mehr als die Wahl von Begriffen, stilistischen und

¹ [Schwarze Haut, weisse Masken](#). Fanon, Frantz. 2015 [1952]. Turia + Kant.

² Gemeint sind alle Formen des Dialogs und von sprachlichem Ausdruck inklusive Gebärdensprache.

grammatikalischen Fragen. Insbesondere geht es auch um die bewussten oder unbewussten Bilder, die durch Sprache entstehen oder verstärkt werden. Sprachwissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Sprache das Denken und die Wahrnehmung der Welt formt.³ Sprache bildet gesellschaftliche Realitäten, Werte und Hierarchien nicht nur ab, sondern prägt diese mit. Ein diskriminierungssensibler⁴, inklusiver und respektvoller Sprachgebrauch ist daher ein kraftvolles Werkzeug, um im Schreib- und Sprechalltag Menschen in ihrer Vielfalt - insbesondere Frauen, Minderheiten wie [LGBTQIA+ Personen](#), Personen mit Behinderungen und Personen verschiedenster Herkunft - Sichtbarkeit zu verleihen. Ziel einer in solch umfassender Weise nach Gerechtigkeit strebenden Sprache ist es, im Rahmen eines dekolonialen Lernprozesses Diskriminierungen zu vermeiden, Vielfalt sichtbar zu machen und die Menschenwürde zu schützen.

Charakter und Nutzung des Leitfadens. Angesprochen sind zivilgesellschaftliche Organisationen, Bildungseinrichtungen, Kirchgemeinden, Medien und alle, die sich mit gerechter Sprache befassen möchten. Dazu verbindet der Leitfaden Erkenntnisse und Erfahrungen von Mission 21 mit öffentlich zugänglichem Wissen anderer Organisationen, das entsprechend mit Quellenangaben dokumentiert ist. Der Kompass für gerechte Sprache wurde von Mission 21 als Unterstützungshilfe für den Schreiballtag entwickelt. Die Auswahl von Themen und Begriffen im Sprachleitfaden orientiert sich in erster Linie an Fragestellungen und Gestaltungsmöglichkeiten aus der Praxis, nicht der Theorie. Insofern versteht sich der Leitfaden als lebendiges Werkzeug, das auch [Rückmeldungen](#) einbezieht. Er unterstützt den Sprachalltag, wenn Kapazitäten fehlen, sich mit anderen Perspektiven als der eigenen auseinanderzusetzen. Er bietet Hintergrundwissen zu weiterhin geläufigen, aus dekolonialer Perspektive jedoch problematischen Begriffen und dient punktuell als roter Faden für eine gerechte Sprache in Bildsprache und Wort. Insbesondere aber möchte der Sprachleitfaden anregen zur Reflexion über das eigene sprachliche Handeln. Ausserdem möchte der Leitfaden Wege aufzeigen, wie Sprache den Raum für mehr Gerechtigkeit im Alltag erweitern und die interne Kultur von Organisationen positiv beeinflussen kann.

Was wir aus Momenten des Unbehagens lernen können. Als Mission 21 haben wir erlebt, dass die Suche nach Gerechtigkeit mittels Sprache manchmal Unbehagen auslösen kann. Ungerechte Sprache – in Form von Sexismus, Rassismus oder Ableismus⁵ – hat historische Wurzeln, unter anderem in der internationalen Missionsarbeit während der Kolonialzeit. Auch heute begegnet sie uns noch in der sogenannten [Entwicklungszusammenarbeit](#) und in verschiedenen postkolonial geprägten Sprachkontexten. Sprachliche Diskriminierungen wie Ausschlüsse, Hierarchisierungen oder Stereotypisierungen passieren häufig unbewusst und aus Gewohnheit. Wir haben festgestellt, dass es manchmal verunsichert, gewohnte Sprachmuster zu hinterfragen, weil dadurch Machtverhältnisse und Privilegien sichtbar werden – Dinge, die den eigenen Werten widersprechen können. Manchmal bedeutet Privileg, dass bestimmte Ungleichheiten für einen selbst kaum wahrnehmbar sind. Gleichzeitig kann jemand in einem Bereich Vorteile haben und in einem anderen benachteiligt sein – ein Phänomen, das als [Intersektionalität](#) bezeichnet wird. Wir haben dabei festgestellt, dass es wichtig ist, unterschiedliche Gründe für Unbehagen zu unterscheiden: Zum Teil entsteht es aus der Erkenntnis eigener Gewohnheiten, die nicht mit den eigenen Werten übereinstimmen. Zum Teil speist es sich aus der Sorge, bestehende Vorteile zu verlieren. Ein weiteres Unbehagen resultiert aus wiederholten eigenen Erfahrungen von Diskriminierung. Der Unterschied zwischen Privilegienverlust und Diskriminierungserfahrung hängt eng mit ungleichen

³ z.B. [Le cerveau pense-t-il au masculin](#). Gygax, Pascal et al. 2021. Le Robert Verlag.

⁴ Wir sprechen von «diskriminierungssensibel», weil Diskriminierungen häufig subtil und unbewusst entstehen und nicht vollständig verhindert werden können, selbst bei einem achtsamen und bewussten Umgang mit Sprache. Für die Diskussion rund um «diskriminierungsfrei» versus «diskriminierungsarm» vs. «diskriminierungssensibel» siehe [Leitfaden inklusive Sprache](#). Amnesty International Schweiz. 2021.

⁵ Ableismus resp. Behindertenfeindlichkeit beschreibt die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen aufgrund den ihnen zugeschriebenen physischen und psychischen Fähigkeiten. Siehe [Kapitel 5.1](#).

Machtverhältnissen zusammen.⁶ Ein hilfreicher Einstieg in die eigene Reflexion kann die Frage sein: «Mit welcher Sorge oder Angst ist dieses Unbehagen verbunden?» Sie lädt ein, neugierig auf die eigenen Gefühle zu schauen und Schritt für Schritt eine bewusstere, gerechtere Sprache zu entwickeln.

Gerechte Sprache als mutiges Zukunftsprojekt. Gerechte Sprache beginnt für Mission 21 bei der selbstkritischen Reflexion der Vergangenheit. Ihr Ziel ist die gerechtere Gestaltung von Gegenwart und Zukunft. Insofern lebt sie von der Bereitschaft, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, Gewohnheiten wie z.B. verinnerlichte Stereotypen zu hinterfragen und Verantwortung für die eigenen Sprachhandlungen zu übernehmen. Fehler, Unsicherheiten und Unbehagen sind dabei keine Hindernisse, sondern Teil des Lernprozesses. Das Ziel dieses Leitfadens ist es also nicht, bestehende Schreib- und Sprechgewohnheiten pauschal zu verurteilen. Vielmehr soll er Anwender*innen dabei unterstützen, ihre eigenen Orientierungspunkte einer gerechten Sprache selbstkritisch zu erarbeiten und in ihrem Alltag zu verankern. Dabei haben wir erlebt, welches Unbehagen es auslösen kann, wenn man frühere eigene Texte kritischer betrachtet oder von anderen Personen auf Verbesserungspotential hingewiesen wird. Wir meinen aber: Der grösste Fehler wäre es, es nicht zu versuchen. Denn nur durch Reflexionsbereitschaft und Fehlertoleranz –im Umgang mit sich selbst und mit anderen– wird gerechte Sprache lebendig. Mission 21 versteht diesen Leitfaden daher als Einladung zur kritischen Auseinandersetzung mit der eigenen Sprachpraxis und mit dem Lernprozess von Mission 21. Ziel ist es, die eigene Sprache immer wieder als Werkzeug für positive Veränderung zu gestalten.

⁶ [Inclusive Language Guide](#), Oxfam, 2023: 80, 87; [Mit kolonialen Grüßen... Berichte und Erzählungen von Auslandsaufenthalten rassistisch kritisch betrachtet](#), global e.V. 2013: 40-21

2. Kompass für gerechte Sprache

Mission 21 hat als Arbeitshilfe einen «Kompass für gerechte Sprache» entwickelt. Der Kompass kann als Lernhilfe und Checkliste beim Verfassen von Texten genutzt werden. Die 10 Orientierungspunkte sind möglichst allgemein formuliert. So können sie im Sinne von «Leave No One Behind» gleichzeitig und [intersektional](#) für alle Dimensionen der gerechten Sprache (Geschlecht, Alter, Behinderung etc.) Orientierungshilfe für die eigene Reflexion sein.

Orientierungspunkt 1: Ich schreibe über Menschen in ihrer Vielfalt, nicht über homogene Gruppen.

In vielen Texten ist es nötig, Menschen in bestimmten Zusammenhängen als Gruppen zu beschreiben. Das Definieren von Gruppen bringt Herausforderungen mit sich, da mit Gruppenbezeichnungen häufig Vorannahmen oder Vorurteile einhergehen. Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, dass eine Einteilung von Menschen in homogene Gruppen in Gefahr läuft, Menschen auf ein einzelnes Merkmal zu reduzieren. Ein Mensch hat bspw. nicht nur eine Religion, sondern auch eine soziale Herkunft, ein Geschlecht, eine Nationalität etc. Die **intersektionale Perspektive** ermöglicht, Mehrfachdiskriminierungen (Ungleichbehandlungen aufgrund mehrerer verschiedenen Merkmale) zu erkennen und zu benennen: Eine Frau im ländlichen Tansania ohne Behinderung muss sich mit anderen (Diskriminierungs-)Erfahrungen auseinandersetzen als eine Frau mit Behinderung im städtischen Tansania. Beim Schreiben über Menschen als homogene Gruppen – etwa mit Formulierungen wie «die Frauen» – kann es leicht zu einseitigen oder vereinfachenden Darstellungen kommen. Es erscheint daher sinnvoll, anzustreben, ein möglichst vielschichtiges und differenziertes Bild von Menschen und ihren unterschiedlichen Lebensrealitäten zu vermitteln. Die Herausforderung intersektionaler Perspektiven besteht darin, dass sich die gelebten Realitäten und durch Diskriminierung entstandenen Verletzungen nicht klar einer einzelnen Dimension – etwa Behinderung, Geschlecht oder sozialer Herkunft – zuordnen lassen. Vielmehr wirken unterschiedliche Diskriminierungsformen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Ein intersektionaler Blick kann auch dabei unterstützen, die eigenen Privilegien bewusster wahrzunehmen und kritisch zu hinterfragen. Dabei scheint es sinnvoll, Erfahrungen von Diskriminierung nicht gegeneinander auszuspielen oder in eine Rangfolge zu bringen. Wenn statt über Gruppen über Menschen im Plural geschrieben wird, fällt es oft leichter, deren Vielfalt und komplexe Lebensrealitäten differenziert darzustellen – etwa indem statt «die» Formulierungen wie «viele» oder «einige» verwendet werden.⁷ Darüber hinaus sollte wo immer möglich angestrebt werden, nicht «über» Menschen zu schreiben, sondern sie selbst zu Wort kommen zu lassen – insbesondere bei der Darstellung von Personen aus dem [Globalen Süden](#) in Print- oder audiovisuellen Medien (siehe [Ethical Storytelling](#)).

➔ **Zu hinterfragen:** Die Muslime denken, dass [...].

- **Alternative:** Viele Menschen des muslimischen Glaubens vertreten die Ansicht, dass [...].

Orientierungspunkt 2: Mir ist bewusst, wen ich ein- oder ausschliesse, wen ich sicht- oder unsichtbar mache.

Aus dem Blickwinkel der gerechten Sprache ist es erstrebenswert, verschiedene Gesellschaften ganzheitlich abzubilden und dabei verschiedene Menschen sichtbar zu machen und anzusprechen. Dabei kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, wen der verwendete Sprachgebrauch ein- und ausschliesst und wer sichtbar gemacht oder übersehen wird. Dazu sind ein wenig Reflexion und Übung nötig. Die schreibende Person orientiert sich typischerweise an vorherrschenden Normen, was dazu führen kann, dass diejenigen, die nicht der Norm entsprechen, ausgeschlossen und unsichtbar gemacht werden. Sozialer Ausschluss und

⁷ Oxfam 2023: 42-43, 69

Unsichtbarkeit aufgrund von verschiedenen Merkmalen schaffen hohe Hürden und Hemmnisse für die betroffenen Menschen. Unabhängig davon, welchen gesellschaftlichen Normen Menschen entsprechen oder nicht, kann es im Sinne einer gerechten und inklusiven Sprache hilfreich sein, zu reflektieren, wer möglicherweise nicht der Norm entspricht, wer nicht vertreten oder anwesend ist – und wer dadurch nicht sichtbar oder inkludiert wird.⁸

➔ **Zu hinterfragen:** Wir in der Schweiz geniessen einen hohen Sicherheitsstandard.

- Alternative: Viele Menschen in der Schweiz geniessen einen hohen Sicherheitsstandard.

Orientierungspunkt 3: Ich reflektiere meine Position, meine Haltungen und Privilegien.

In einer Welt, in der koloniale Strukturen nachklingen, patriarchal geprägte soziale Ordnungen fortbestehen und bestimmte Vorstellungen von «Entwicklung» vorherrschen, bewegen sich die Menschen, die über globale Zusammenhänge schreiben, in unterschiedlichen Machtverhältnissen.⁹ Je nach Kontext sind sie dabei mehr oder weniger strukturell privilegiert. Dies kann dazu führen, dass eigene Massstäbe und Sichtweisen unbewusst als allgemeingültig verstanden werden – obwohl sie durch Sozialisierung und (häufig privilegierte) gesellschaftliche Position geprägt sind. Vor diesem Hintergrund kann es hilfreich sein, die eigene Perspektive und Position im Kontext zu reflektieren. Sprachliche Darstellungen und Erzählungen beruhen auf subjektiv Erlebtem und sollten als solche kenntlich gemacht werden. Ebenso wichtig ist es, die Positionen und Perspektiven anderer anzuerkennen, einschliesslich der damit verbunden Kompetenzen, Wissensbestände und Erfahrungen.¹⁰ Gerechte Sprache bedeutet, Machtverhältnisse mitzudenken und gegenseitiges Lernen zu fördern.

➔ **Zu hinterfragen:** In der Schweiz sind die Frauen gleichgestellt.

- Alternative: In manchen Bereichen ist in der Schweiz die Gleichstellung der Frauen weitgehend erreicht, in anderen nicht.

Orientierungspunkt 4: Ich stelle Lebensumstände als Problem dar und mache nicht Menschen pauschal zum Problem.

Stereotype Bilder prägen die Wahrnehmungsweise von Menschen, die in Armut leben, von Menschen mit Behinderungen oder von Gewalt betroffenen Frauen resp. Menschen. Sie werden häufig nicht als individuelle Menschen dargestellt, sondern als mit Defiziten besetzte Gruppen. Das Formulierungsschema «Mensch mit ...» ([People First-Ansatz](#), entstanden aus der Behindertenrechtsbewegung) setzt den Fokus auf die Umstände der Menschen, anstatt diese Umstände dazu zu nutzen, die Menschen grundsätzlich zu definieren und sie somit «anders» zu machen. Wichtig ist, die Lebensbedingungen und gesellschaftlichen Strukturen als Problem darzustellen und nicht die Menschen selbst zum Problem zu machen.¹¹

➔ **Zu hinterfragen:** Arme Menschen.

- Alternative: Menschen, die in Armut leben.

⁸ [Sprachleitfaden Kommunikation und Geschlecht. Worauf muss ich achten?](#) Stadt Bern. 2021: 2, Amnesty International Schweiz 2021: 2; Oxfam 2023: 78

⁹ Macht bedeutet im Sinne von Foucault das Verhalten von anderen zu beeinflussen. Macht existiert somit in allen Beziehungen, in denen auf den Handlungs- und Denkspielraums der Beteiligten Einfluss genommen wird. Macht ist ein dynamisches und allgegenwärtiges Phänomen des menschlichen Zusammenlebens. [Analytik der Macht](#). Foucault, Michel. 2024 [1983]. Suhrkamp.

¹⁰ Oxfam 2023: 87; global e.V. 2013: 14-15, 22-23, 42-43, 46-47

¹¹ Oxfam 2023: 79

Orientierungspunkt 5: Ich stelle alle Menschen als gleichermassen würdevoll und als aktiv Handelnde dar.

Frauen, ältere Menschen, Menschen aus dem Globalen Süden, Geflüchtete und Menschen mit Behinderungen werden sprachlich häufig als passive, defizitäre, hilflose und bedürftige Menschen dargestellt. In der gerechten Sprache wird das vermieden. Stattdessen ist das Ziel, alle Menschen als aktive Gestalter*innen ihrer eigenen Entwicklung und ihres guten Lebens wahrzunehmen und darzustellen. Auch wenn es wichtig ist, den Handlungsbedarf in der Internationalen Zusammenarbeit aufzuzeigen, gilt es, dies auf eine Weise zu tun, welche den Projektteilnehmenden nicht jegliches Wissen, ihre Erfahrung und Ressourcen abspricht. Projektteilnehmende sollten als handlungsmächtige Menschen dargestellt werden und, wo immer möglich, sollen sie selbst zu Wort kommen.¹² Dabei gilt es rechtliche und ethische Richtlinien zu beachten (siehe [Kapitel 6](#)). Als Kontrollfrage kann es hilfreich sein, sich zu überlegen: «Wie würde ich wollen, dass über mich (als Geflüchtete, als Mensch mit Behinderung, als [intergeschlechtliche](#) Person) geschrieben wird?» Wichtiger Grundsatz ist, die Menschen so viel wie möglich selbst zu Wort kommen zu lassen und allen Stimmen einen ähnlich grossen Raum zu geben.

- ➔ **Zu hinterfragen:** Zudem erhalten einige Frauen eine Berufsausbildung.
- **Alternative:** Zudem absolvieren einige Projektteilnehmerinnen eine Berufsausbildung.

Orientierungspunkt 6: Ich schreibe über andere Orte so, wie ich über meine Lebenswelt schreibe.

Gerechte Sprache zeichnet sich auch dadurch aus, dass Menschen, geografische Räume und gesellschaftliche Kontexte sprachlich gleichwertig behandelt werden. Was auf den ersten Blick selbstverständlich erscheinen mag, zeigt sich in der Praxis oft als Herausforderung: Häufig werden unterschiedliche Begriffe und Formulierungen verwendet – etwa für Männer und Frauen, für Menschen mit und ohne Behinderungen oder für Personen und Orte im [Globalen Süden](#) im Vergleich zum [Globalen Norden](#). Hierbei kann es hilfreich sein, zu prüfen, ob die verwendeten Begriffe und Bezeichnungen auch für den eigenen Kontext (z.B. Stadt Basel oder die persönliche Lebenswelt) als angemessen empfunden werden. Ein solcher Perspektivenwechsel unterstützt dabei, ungewollt die Welt und die Menschen in ein «wir» und ein «sie», in ein «gewohnt» und «fremd», in eine «Norm» und «Abweichung» einzuteilen.¹³

- ➔ **Zu hinterfragen:** Expertinnen aus internationalen Organisationen und Aktivistinnen aus nationalen NGOs.¹⁴
- **Alternative:** Expertinnen und Aktivistinnen aus internationalen Organisationen und nationalen NGOs.

Orientierungspunkt 7: Ich verwende wertneutrale und zeitgemässe Begriffe.

Einige Begriffe, die aus Gewohnheit verwendet werden, tragen pejorative und moralisierende Bedeutungen. Sie werten das Bezeichnete – implizit oder explizit – ab. Andere Begriffe spiegeln gesellschaftliche Machtverhältnisse wider, die heute nicht mehr als zeitgemäss gelten. Aus diesen Gründen ist eine möglichst wertneutrale und zeitgemässe Sprache anzustreben. Dieser Sprachleitfaden bietet dazu an verschiedenen Stellen Hinweise, konkrete

¹² [Manifest für eine verantwortungsvolle Kommunikation der internationalen Zusammenarbeit](#), Alliance Sud. 2020: 1; Oxfam 2023: 80, 87

¹³ [Rassistische Erbe. Wie wir mit der kolonialen Vergangenheit unserer Sprache umgehen](#), Arndt, Susan. 2022: 208-213; Oxfam 2023: 77, 85-86; Alliance Sud 2020: 1; global e.V. 2023: 23

¹⁴ Das Beispiel zeigt, wie Wissensträger*innen aus dem Globalen Norden, die in internationalen Organisationen nach wie vor überrepräsentiert sind, häufig als Träger*innen allgemeingültiger Expertise wahrgenommen werden. Wissensträger*innen aus dem Globalen Süden («nationale NGOs» bezieht sich häufig auf diese Kontexte) werden hingegen häufig auf kontextspezifisches, praktisches Wissen reduziert.

Formulierungsalternativen sowie ein Glossar mit Begriffen, deren Verwendung überdacht oder vermieden werden sollte.

➔ Siehe [Glossar](#)

Orientierungspunkt 8: Ich gehe im kreativen Schreibprozess lernfreudig mit sprachlichen Unsicherheiten um.

Welche Sprache, welche Wörter gewählt werden, hängt eng mit der eigenen Position sowie mit der Perspektive auf die Welt und auf die jeweiligen Zielgruppen zusammen. Mit der Wahl der Sprache und den damit verbundenen Auswirkungen geht auch eine Verantwortung einher, die bewusst wahrgenommen werden soll.¹⁵ Diese Verantwortung kann als Anlass dienen, individuelle und gemeinsame Schreibgewohnheiten zu reflektieren sowie neue Formulierungen und verschiedene Varianten für unterschiedliche Zielgruppen spielerisch auszuprobieren. Unsicherheiten im Umgang mit gerechter Sprache sind Teil des Prozesses und können produktiv genutzt werden: etwa durch Einholen von Feedback, der Konsultation einschlägiger Fachquellen oder den Austausch im Team. Eine konstruktive Fehlerkultur unterstützt dabei, den eigenen Umgang mit gerechter Sprache weiterzuentwickeln.

➔ Siehe Lektüreempfehlung und Nachschlagwerke in den Kapiteln 3.3, 4.2, 5.4, 6.1

Orientierungspunkt 9: Ich schreibe zielgruppengerecht.

Je nach Anlass und Zielgruppe wird der Sprachgebrauch angepasst. Dieser kreative und flexible Prozess wird durch die Grundsätze gerechter Sprache ergänzt, um Gerechtigkeit und Inklusivität auf zielgruppenadäquate Weise zum Ausdruck zu bringen. Unterschiedliche Erwartungshaltungen an Texte und voneinander abweichende Sensibilisierungsgrade der Zielgruppen können zu Spannungsfeldern führen, die einen kreativen Umgang erfordern. Es ist hilfreich, sich mit den typischen Spracherwartungen der zentralen Zielgruppen für die eigenen Texte auseinanderzusetzen.

Orientierungspunkt 10: Ich verzichte auf das generische Maskulinum. Ich setze niemanden als Norm.

Mit Blick auf die verschiedenen Dimensionen einer [intersektionalen Perspektive](#) ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, welche Normen das eigene Sprachverhalten prägen, und aktiv darauf hinzuwirken, diese zu hinterfragen oder zu verändern. In Bezug auf die Geschlechterdimension wird empfohlen, auf das generische Maskulinum (welches die männlichen Formen zur Norm macht) zu verzichten und stattdessen bspw. die in [Kapitel 3](#) aufgeführten Alternativen zu verwenden.

➔ Siehe [Alternativen zum generischen Maskulinum](#)

¹⁵ Arndt 2022: 65-66

3. Gendergerechte Sprache

Definition. Gendergerechte Sprache zielt darauf ab, die Gleichbehandlung der Geschlechter in der Sprache sicherzustellen und die Verstärkung von Geschlechterstereotypen zu vermeiden. Im Verständnis von Mission 21 bedeutet gendergerechte Kommunikation insbesondere der **konsequente Verzicht auf das generische Maskulinum. Stattdessen wird zwischen zwei Formen gewechselt: einer geschlechtsneutralen Sprache**, die Geschlecht sprachlich nicht sichtbar macht (insbesondere, wenn dieses irrelevant oder nicht bekannt ist), und einer **geschlechterinklusive Sprache**, die alle Geschlechter sprachlich gleichermassen sichtbar macht und so zu ihrer gesellschaftlichen Anerkennung beiträgt. Die bewusste Kombination beider Formen kann Texte lebendig und zugänglich halten; die ausschliessliche Verwendung geschlechtsneutraler oder geschlechterinklusive Formen kann dagegen die Lesbarkeit erschweren.

Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt. Die geschlechtergerechte Sprache geht über die Binarität von männlich und weiblich hinaus und macht das gesamte Geschlechterspektrum sichtbar. Gesellschaften bestehen aus diversen Gruppen von Menschen mit unterschiedlichen Identitäten. Jedes Individuum hat das Recht, dass die eigene Identität, [Selbstbezeichnung](#) und Pronomen respektiert werden.¹⁶ Das heisst, unabhängig davon, ob sich eine Person als Frau oder Mann oder nichtbinär identifiziert, ob sie cis, trans oder intergeschlechtlich ist, ob sie heterosexuell, homosexuell, bisexuell oder asexuell liebt, sollte sie sich in der verwendeten Sprache wiederfinden können. Es ist nicht notwendig, das Akronym [LGBTQIA+](#) im Detail erklären zu können - auch wenn es nicht komplizierter ist als andere Abkürzungen aus dem Berufsalltag. Dennoch ist es ein Zeichen von Respekt, sich mit den dahinterstehenden Begriffen vertraut zu machen (siehe [Terminologie](#) unten). Wenn über Geschlechtsidentitäten gesprochen wird, sollte die Formulierung «Frauen, Männer und LGBTQIA+ Personen» vermieden werden. Viele Angehörige der LGBTQIA+ Communities identifizieren sich selbst als Frauen oder Männer. Treffender ist es daher, von «Frauen, Männer und Menschen anderer Geschlechtsidentitäten» zu sprechen. Das Akronym bezeichnet nämlich vielfältige Menschen. Wenn über die Thematik geschrieben wird, empfiehlt sich der Begriff «sexuelle und geschlechtliche Vielfalt», da dieser auch die Norm (Heterosexualität, Cis-Geschlechtlichkeit) umfasst. In Kontexten, in denen die Rechte von LGBTQIA+-Personen nicht gesetzlich geschützt sind oder gesellschaftlich anerkannt werden, kann der Begriff «sexuelle und geschlechtliche Vielfalt» helfen, einen Dialog zu ermöglichen und gleichzeitig die Sicherheit aller Beteiligten zu wahren.

Vergleiche. Für die gerechte Sprache ist es von Bedeutung, keine klischeehaften Darstellungen von bspw. Frauen im [Globalen Süden](#) zu verbreiten. Zum Beispiel sollen sie nicht als «unemanzipiert», hilflos und passiv dargestellt werden. Ebenso gilt es darauf zu achten, Männer im Globalen Süden nicht als homogene, patriarchale Gruppe darzustellen, von der die Frauen durch den «gleichgestellten» [Globalen Norden](#) befreit werden müssten. Wenn Geschlechterverhältnisse im Globalen Süden thematisiert oder kritisch beleuchtet werden, sollte vermieden werden, den Globalen Norden implizit oder explizit als emanzipiert und progressiv darzustellen. Eine solche Gegenüberstellung führt dazu, dass die bestehende Geschlechterungleichheit im Globalen Norden unsichtbar wird. Wichtig zu wissen ist, dass der proklamierte Schutz von Frauen in den damaligen Kolonien immer wieder als politische Legitimationsstrategie für Interventionen durch kolonisierende Länder genutzt wurde. Eine zentrale Rolle europäischer Frauen in den damaligen Kolonien war die «Zivilisierung» der Frauen vor Ort entsprechend den damaligen europäischen Geschlechternormen.

Kulturelle Vielfalt. Beim Schreiben über Geschlechterverhältnisse ist es wichtig, sie nicht als kulturell gegeben oder «[traditionell](#)» zu verstehen, da sie nicht von Natur aus da sind oder «immer schon so waren». Vielmehr sind sie historisch gewachsen, wurden durch die

¹⁶ [Broschüre «Was gilt? LGBTI – Meine Rechte»](#), Stadt Bern. 2021; nonbinary.ch

Kolonialisierung geprägt und sind meist gesellschaftlich umkämpft.¹⁷ Dies kann schwierig sein bei Texten über Gesellschaften, denen man selbst nicht angehört oder mit denen wenig persönliche Erfahrung besteht. Umso mehr ist dies ein Anlass, sich vertieft mit den jeweiligen sozialen, historischen und politischen Kontexten auseinanderzusetzen.

Gendergerechte religiöse Sprache. Ein gendergerechter Umgang mit religiöser Sprache kann bedeuten, ein patriarchal geprägtes Gottesbild nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern sichtbar zu machen, dass es verschiedene Interpretationslinien gibt. Gottesbegriffe werden bewusst gendersensibel verwendet. Einseitig männliche Bezeichnungen (z.B. «der Herr») werden durch andere Begriffe ersetzt oder es wird auf den historischen Kontext patriarchal geprägter Texte und Bilder aufmerksam gemacht. Besonders dort, wo in biblischen Ursprungstexten keine männlichen Begriffe verwendet werden, ist es ratsam, in der deutschen Übersetzung auf eindeutig männliche Begriffe zu verzichten. Verwendet werden vorzugsweise Bibelübersetzungen und andere religiöse Texte, die geschlechtergerechte Sprache berücksichtigen oder ausgewogen verwenden (z.B. [«Bibel in gerechter Sprache»](#)). Bibelübersetzungen, Gebete oder andere Texte, die ein patriarchal geprägtes Gottesbild bedienen, werden nach Möglichkeit ersetzt durch solche, welche Vielfalt ermöglichen. Dabei empfiehlt sich ein bewusster Wechsel zwischen personalen und nichtpersonalen Gottesbezeichnungen (z.B. Gott, Gottheit, göttliche Kraft).

Geschlechtsspezifische und sexualisierte Gewalt. Insbesondere bei Texten über sexualisierte Gewalt, aber auch bei anderen Formen von geschlechtsspezifischer Gewalt, ist eine sensible Sprachwahl entscheidend, damit Klischees nicht verstärkt und Gewalt weder tabuisiert noch dramatisiert oder verharmlost wird.¹⁸ Es lohnt sich, sich bewusst zu machen, dass ein bedeutender Teil der Leser*innen selbst [Betroffene](#) sein können, sprich sexualisierte Gewalt (von sexueller Belästigung bis zur Vergewaltigung) erlebt haben.¹⁹ Darstellungen von Gewalt in Bild oder Text können zu Retraumatisierungen führen. Damit Leser*innen selbst entscheiden können, ob sie sich mit der Thematik konfrontieren möchten oder nicht, ist eine [Inhaltswarnung](#) hilfreich. Bei der Berichterstattung über sexualisierte Gewalt sollte deutlich gemacht werden, dass sexualisierte Gewalt ein gesellschaftliches und kein individuelles Problem ist. Menschen aus allen Einkommens- und Bildungsschichten sind davon betroffen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die Vielfalt der Betroffenen aufzuzeigen. Zudem sollte auf die Perspektive der Betroffenen fokussiert werden, d.h. visuelle Darstellungen aus der Perspektive der gewaltausübenden Personen sind zu vermeiden, stattdessen stehen idealerweise die emotionalen und psychologischen Aspekte von Gewalterfahrungen im Zentrum.²⁰ Begriffe wie «Eifersuchtsdramen» oder «Familientragödie» sind zu vermeiden. Sie verharmlosen sexualisierte Gewalt als zufälliges Unglück und verschleiern, dass es dabei um Macht und Kontrolle geht.

¹⁷ global e.V. 2013: 37-39

¹⁸ Geschlechtsspezifische (auch: geschlechtsbezogene) Gewalt bezeichnet als Überbegriff Handlungen, die gegen den Willen einer Person ausgeübt werden, die sich gegen eine Person aufgrund ihres Geschlechts richtet (geschlechtsspezifische Gewalt) und/oder die in Geschlechternormen wurzeln, die durch patriarchale Strukturen und ungleiche Machtverhältnisse geprägt sind (geschlechtsbezogene Gewalt). Sexualisierte Gewalt im engeren Sinne bezeichnet Handlungen sexueller Natur, die ohne die Zustimmung der betroffenen Person vorgenommen werden. Sexualisierte Gewalt ist dem rechtlichen Begriff «sexuelle Gewalt» vorzuziehen, da er dem Umstand Rechnung trägt, dass nicht alle Formen sexualisierter Gewalt strafrechtlich als sexuelle Gewalt erfasst sind und zugleich betont, dass es bei dieser Gewaltform nicht primär um Sexualität, sondern um Machtausübung, Kontrolle und das Ausnutzen von Abhängigkeitsverhältnissen geht. Rechtliche, fachliche und statistische Definitionen variieren je nach Kontext. [Präventionskampagne](#) Bund 2025; [Guide for Sexual and gender-based violence \(SGBV\) prevention](#), UNHCR, 2019.

¹⁹ Für die Schweiz siehe die repräsentative Studie von gfs.bern ([Befragung Sexuelle Gewalt](#), 2019). 22% der befragten Frauen haben in ihrem Leben schon ungewollte sexuelle Handlungen erleben müssen, 59% mussten sexuelle Belästigung erleben. Laut einer Studie der UNICEF ([Sexual violence](#), UNICEF DATA, 2024) haben weltweit 20% (1 von 5, 650 Mio) der heute lebenden Mädchen und Frauen in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erfahren, bei Buben und Männer sind es ca. 14% (1 von 7, 410 – 530 Mio). Die Verbreitung sexualisierter Gewalt wird von vielen Menschen deutlich unterschätzt, was mit der starken Tabuisierung zusammenhängt.

²⁰ [Genderleicht & Bildermächtig 2023; Hinweise für die Berichterstattung über Gewalt gegen Frauen und Kinder](#). bff Frauen gegen Gewalt e.V. [15.01.2026]; [Verantwortungsvolle Berichterstattung für ein gewaltfreies Leben](#). Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser. 2014: 24.

3.1. Terminologie rund um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

Eine Liste mit Glossaren befindet sich unter [3.3](#). Folgende Ausführungen benutzen unter anderem als Quellen den [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin»](#) der Stadt Bern und den Glossar von [Oxfam 2023](#). Einzelne Definitionen werden als Zitat übernommen und entsprechend gekennzeichnet; weitere wurden angepasst oder weiterentwickelt. Mission 21 dankt beiden Institutionen für die öffentlich zugängliche und fachlich fundierte Grundlage.

LGBTQIA+	Unterschiedliche Sexualitäten und Geschlechter gab es in der Menschheitsgeschichte schon immer. Die Akronyme für die queere Community gehen zurück auf die 1990er Jahre und stammen aus dem Englischen. Das Anerkennen und Sichtbarmachen unterschiedlicher Identitäten ist ein laufender Prozess, das Akronym wird deshalb immer wieder erweitert. Im englischsprachigen internationalen Kontext ist LGBTQIA+ die aktuell geläufigste Form, weswegen diese zum einheitlichen Gebrauch empfohlen wird. Das Akronym ist die Abkürzung für lesbisch, schwul, bisexuell, transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, queer bzw. questioning und asexuell bzw. aromantisch und weitere Formen der sexuellen Orientierung sowie Geschlechtsidentität. Unter LGBTQIA+ Menschen versteht man zusammenfassend Personen, „die aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität, ihrer biologischen Geschlechtsmerkmale oder ihres Geschlechtsausdrucks“ von den gesellschaftlichen Geschlechternormen abweichen.²¹ Kürzere Akronyme sind nicht falsch, wichtig ist die Verwendung mit Stringenz.
Trans	Adjektiv zur Bezeichnung von Menschen, die sich einem anderen Geschlecht zugehörig fühlen, als ihnen bei Geburt zugewiesen wurde. Der Begriff umfasst binäre sowie auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten, jedoch identifizieren sich nicht alle nichtbinären Personen als trans.²² Da es sich wie bei den anderen Begriffen des Akronyms um ein Adjektiv handelt, schreiben wir «trans Männer», nicht «Transmänner».
Nichtbinär	„Nichtbinär bedeutet bezogen auf die Geschlechtsidentität, dass sich eine Person nicht oder nur teilweise mit dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht identifiziert oder sich zwischen diesen Polen bewegt.“²³ Sowohl «nonbinär» als auch «nichtbinär» sind akzeptierte Überbegriffe. Die Verwendung des deutschen Begriffs «nichtbinär» kann verständlicher in deutschen Texten wirken. Wichtig ist die einheitliche Verwendung.

²¹ [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin»](#), Stadt Bern. [15.01.2026]

²² Das Wort «trans» wird in aktivistischen Kontexten häufig als «trans*» geschrieben, um auf die Diversität innerhalb der Communities und deren Geschichte aufmerksam zu machen. Zum Zwecke eines vereinfachten Sprachgebrauchs, zur Normalisierung des Begriffs sowie zur einheitlichen Schreibweise mit den Begriffen «intergeschlechtlich» und «cis» wird in diesem Leitfaden auf den Genderstern verzichtet.

²³ [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin»](#).

Queer	Queer bedeutet im Englisch «seltsam, komisch» und wurde ursprünglich als Schimpfwort verwendet. Die LGBTQIA+ Community hat sich den Begriff wieder positiv angeeignet. Der Begriff umfasst alle Menschen, die in Bezug auf ihre Geschlechtsidentität, ihren Geschlechtsausdruck oder ihre sexuelle Orientierung nicht den cis-heterosexuellen Normen entsprechen. „Unter dem Buchstaben «Q» werden nicht nur «queere» Menschen subsumiert, sondern er wird auch als Abkürzung für «questioning» verwendet.“ ²⁴ Damit sind Personen gemeint, die noch in der Auseinandersetzung oder unentschieden sind, „wo und wie ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität einzuordnen ist“. ²⁵
Intergeschlechtlich	Wir verweisen hier vollständig auf die Definition nach dem LGBTIQ+ Glossar - Stadt Bern : «Intergeschlechtlichkeit ist ein Begriff für Menschen, die mit Variationen der Geschlechtsmerkmalentwicklung geboren werden. Der Körper von intergeschlechtlichen Menschen entspricht aufgrund ihrer genetischen, hormonellen und/oder anatomischen Konstitution nicht den medizinischen Normen von «weiblich» oder «männlich». Bis heute sind neben der «weiblichen» und «männlichen» viele weitere Geschlechtsausprägungen bekannt. Die meisten Variationen bedürfen keiner medizinischen Behandlung und können als Ausdruck der menschlichen Vielfalt wertgeschätzt werden. Die Geschlechtsidentität von intergeschlechtlichen Menschen kann (wie es bei biologischen Frauen und Männern auch der Fall ist) sowohl binär wie auch nichtbinär sein.»
Asexuell	Asexuelle Menschen verspüren kaum bis keine sexuelle Anziehung und/oder Verlangen. Asexualität ist ein Überbegriff für ein Spektrum von sexuellen Orientierungen.
Aromantisch	Aromantische Menschen verspüren kaum bis keine romantische Anziehung. Auch Aromantik ist ein Überbegriff für ein Spektrum von romantischen Orientierungen.
Cisgeschlechtlich	Cis (adj.) ist eine Person, deren geschlechtliche Identität dem Geschlecht entspricht, das ihr bei der Geburt zugeschrieben wurde, und die somit nicht trans ist.
Endogeschlechtlich	Menschen, die nicht intergeschlechtlich sind, werden als endogeschlechtlich bezeichnet.

²⁴ [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin»](#).

²⁵ [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin»](#).

3.2. Strategien

Um gendergerecht zu kommunizieren, können folgende Strategien angewendet werden:

	Zu hinterfragen:	Alternativen:
Konsequenter Verzicht auf generisches Maskulinum		
Das generische Maskulinum (die männliche Bezeichnung als allgemeingültiger Oberbegriff für alle Geschlechter) sollte weder in der geschriebenen noch in der gesprochenen Sprache verwendet werden. Das generische Maskulinum definiert das Männliche als die Norm und alle anderen als Abweichung, was sprachlich zur Ungleichheit der Geschlechter beiträgt.	Liebe Nachbarn	Liebe Nachbarschaft Liebe Nachbar*innen
Der Verzicht auf das generische Maskulinum betrifft auch das sogenannte grammatikalische Geschlecht von juristischen Personen ²⁶ : Beim Sprechen oder Schreiben über eine Organisation (weibl.), eine Stiftung (weibl.) oder über einen Verein (männl.) empfiehlt es sich, deren grammatikalisches Geschlecht und nicht das generische Maskulinum zu verwenden. Die ausgeführte Form («Partnerkirchen») ist verständlicher als die Kurzform («Partnerinnen»).	Die Partner	Die Partnerorganisationen Die Partnerinnen
Die Pronomen «jeder», «jedermann» und «keiner» sind männlich und können meist durch « alle » bzw. « niemand » ersetzt werden. ²⁷	Jeder macht Fehler	Alle machen Fehler
Die Pronomen «jemand, niemand, man» gelten zwar grammatikalisch als geschlechtsneutral. Es ist jedoch darauf zu achten, dass anschliessend nicht mit einem maskulinen Pronomen auf sie Bezug genommen wird. ²⁸ Aus stilistischen Gründen wird auf das umgangssprachliche «man» verzichtet und stattdessen durch das tatsächliche Gemeinte ersetzt. In der mündlichen Alltagssprache kann «man» durch «mensch» ersetzt werden.	Niemand darf aufgrund <u>seines</u> Geschlechts benachteiligt werden.	Niemand darf aufgrund <u>des</u> Geschlechts benachteiligt werden.

²⁶ «Sie ist unser bester Mann!» Wirklich? Tipps für eine geschlechtergerechte Sprache. Evangelische Kirche in Deutschland et al. 2020: 1; Stadt Bern 2021: 13

²⁷ Leitfaden für einen inklusiven Sprachgebrauch. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. 2022: 2

²⁸ ZHAW. 2022: 2-3

	Zu hinterfragen:	Alternativen:
Geschlechterinklusive Kurzformen:		
Als inklusive Kurzform (im Fliesstext, Formularen oder Tabellen) bietet sich der Genderstern an. Mit dem Genderstern werden nicht nur Frauen sichtbar gemacht, sondern auch Personen, die sich nicht in den binären Kategorien Mann oder Frau wiederfinden. Aussprache: Es wird jeweils eine kurze Pause nach dem Genderstern gemacht (ein sogenannter Glottisschlag, wie beim Wort Spiegel*ei ²⁹). Aus Gründen der Lesbarkeit ist eine Häufung von Gendersternen in einem Abschnitt zu vermeiden. Empfohlen wird ein Abwechseln mit geschlechtsneutralen Formen. Dasselbe gilt für den Doppelpunkt (Teilnehmer:innen), der etwas weniger etabliert ist.	TeilnehmerInnen Teilnehmer/-innen	Teilnehmer*innen
Geschlechtsneutrale Formen:		
Geschlechtsneutrale Formen umfassen alle Geschlechter, sind grammatikalisch «korrekt, elegant und kurz». ³⁰ Wenn ausschliesslich neutrale Formulierungen angewendet werden, kann dies jedoch etwas unpersönlich und distanziert wirken. ³¹ Aus Gründen der Lesbarkeit ist es sinnvoll, eine Aneinanderreihung von Artikeln in der Einzahl (der, die, das) zu vermeiden, und stattdessen die Mehrzahl zu verwenden. Das Verwenden der Mehrzahl ist grundsätzlich eine gute Strategie, auch wenn der Singular nicht geschlechtsneutral formuliert werden kann oder die geschlechterinklusive Form noch selten benutzt wird.	Mitarbeiter der/die Mitarbeiter/in kann der Gast	Mitarbeitende die Mitarbeitenden können ihr könnt (direkte Ansprache) die Gäste selten, je nach Zielgruppe nutzbar: Gäst*innen ³²
Paarformen:		
Ein Nachteil von Paarformen ist, dass nichtbinäre Menschen im Gegensatz zu Frauen und Männern unsichtbar bleiben. Wenn Frauen und Männer spezifisch hervorgehoben werden sollen, ist es durchaus möglich, Paarformen, idealerweise ergänzt mit neutralen Formen oder inklusiven Kurzformen, zu verwenden. Dabei wird jeweils die weibliche Form zuerst genannt. Gezielt eingesetzte Paarformen können Geschlechterstereotypen entgegenwirken. «So betont die Verwendung einer Paarform bei traditionell von Männern	die Rolle des Präsidenten die Handwerker Bruder und Schwester	die Rolle der Präsidentin oder des Präsidenten die Rolle des Präsidiums die Handwerkerinnen und die Handwerker Geschwister

²⁹ Amnesty International Schweiz 2021: 12

³⁰ ZHAW 2022: 2

³¹ ZHAW 2022: 2

³² [Gästin, die](#). Duden [15.01.2026]

besetzten Funktionen etwa, dass auch Frauen diese Funktionen übernehmen können – und umgekehrt».³³

Bei **zusammengesetzten Begriffen** gilt es, das generische Maskulinum zu vermeiden. In der Regel lassen sich diese durch geschlechtsneutrale Begriffe ersetzen.³⁴ Varianten mit dem Genderstern vermeiden wir aus Gründen der Lesefreundlichkeit.

Teilnehmerliste
Anfängerkurs
nutzerfreundlich
Putzfrau
Leserbrief

Präsenzliste
Einführungskurs
nutzungsfreundlich
Reinigungskraft
Zuschriften

In der gendergerechten Sprache ist es wichtig, **Männer nicht mit Menschen gleichzusetzen**. Oft werden Männer als allgemeingültige Norm verstanden, während Frauen und andere Geschlechter als das Besondere oder Abweichende explizit benannt werden. Geschlechter sollen gleichbehandelt benannt werden. Wenn z.B. Angebote oder Projekte überwiegend Männer (75%-100%) erreichen, sollte dies transparent gemacht werden wie bei Projekten mit einem Fokus auf Frauen oder andere Zielgruppen.³⁵

Die NGO bietet formelle Berufsausbildungen an und zusätzlich informelle Kurse für Frauen.

Die NGO bietet formelle Berufsausbildungen, die zu rund 80% von Männern besucht werden an, sowie informelle Kurse, die sich gezielt an Frauen richten.

Längere Aufzählungen:

In längeren Aufzählungen kann eine Abwechslung der Geschlechter sowie Abwechslung zwischen Paarformen, inklusiver und neutraler Form sinnvoll sein, um den Lesefluss nicht zu hemmen. Dabei sollten Rollenklischees auch bewusst durchbrochen werden. Aus der Formulierung sollte aber deutlich werden, dass die Abwechslung exemplarisch gemeint ist.³⁶

An unserem Frühlingsfest sind alle willkommen:
Blumenliebhaber,
Schrebergartenbesitzerinnen,
Gemüsegeniesser*innen und
andere Natur- und
Gartenfans.

³³ [Leitfaden zum geschlechtergerechten Formulieren](#). Bundeskanzlei. 2023.

³⁴ Stadt Bern 2021: 6; [Genderwörterbuch geschickt genders](#). Geschicktgenders.de. [15.01.2026]

³⁵ Das Beispiel zeigt, wie stark Sprache den Blick auf die Welt prägt. Die explizite Bezeichnung eines Projekts als «Projekt für Männer» lenkt die Aufmerksamkeit auf Fragen der strategischen Ausrichtung und der Projektgestaltung aus Genderperspektive auf, die sonst womöglich unberücksichtigt blieben. Dabei stellt sich etwa die Frage, ob Massnahmen zur Inklusion aller Geschlechter im Sinne eines Gender-Mainstreaming-Ansatzes angebracht sind – oder ob ein bewusst männerzentrierter Fokus gewählt wird, um geschlechterspezifische Dynamiken zu adressieren und transformative Veränderungen im Sinne der Geschlechtergerechtigkeit zu fördern. Zur Auseinandersetzung von Mission 21 mit der Thematik siehe [hier](#).

³⁶ Stadt Bern 2021: 2; Evangelische Kirche in Deutschland et al. 2020: 9

Gendergerechte Anrede**Geschlechterinklusive Formen der unpersönlichen Anrede:**

Bei der Ansprache von grösseren Gruppen (Begrüssungen bei Präsentationen, Reden) ist es sinnvoll, die Anrede geschlechterinklusive, also explizit alle Geschlechter ansprechend, und nicht ausschliesslich geschlechtsneutral (z.B. «liebe Anwesende») zu gestalten, da der Aspekt der Anerkennung bei Ansprachen eine wichtige Rolle spielt. Dies gelingt am besten, indem verschiedene Formen der Ansprache nacheinander genannt werden. Dies empfiehlt sich auch aus rhetorischen Gründen, da Wiederholungen am Anfang einer Rede helfen, die Aufmerksamkeit der Zuhörenden zu gewinnen.³⁷ Je nach Zielpublikum kann formell oder spielerisch damit umgegangen werden.

Sehr geehrte Damen und Herren, geschätztes Publikum

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, geschätzte Kolleg*innen

Liebe alle, Liebe Anwesende

Liebe Geschwister, liebe Schwestern und Brüder, liebe Gemeinde

Liebe Damen und Herren, liebe Anwesende ausserhalb dieser Kategorien

Geschlechtsneutrale persönliche Anrede³⁸:

In der deutschen Sprache existieren noch keine etablierten Anredeformen und Pronomen für nichtbinäre Menschen. Das Ansprechen einer Person mit dem falschen Geschlecht kann unabhängig davon, ob sie cisgeschlechtlich, trans oder nichtbinär ist, verletzend sein. Bei der persönlichen und individuellen Anrede ist es wichtig, den geäusserten Wünschen der Angesprochenen zu folgen. Die adäquate Anrede für nichtbinäre Menschen sowie für Situationen, in denen das Geschlecht nicht bekannt ist (z.B. bei geschlechtsneutral wahrnehmbaren Namen), ist die geschlechtsneutrale Anrede. Sie etabliert sich immer stärker als «Knigge».³⁹ Menschen, die Bedenken haben, dass die Anrede «Hallo» unfreundlich sei, können das formellere «Guten Tag» verwenden. Die immer intensiver werdende Nutzung von «Hallo» trägt aktuell dazu bei, dass die wahrgenommene Höflichkeit der Grussform zunimmt. Übrigens: Die falsche Anrede zu benutzen, also jemanden in der Anrede bewusst oder unbewusst zu «misgendern», ist immer unfreundlicher als ein «Hallo».

Sehr geehrte Frau Musterperson

Liebe Kim

Guten Tag Kim Musterperson

Hallo Kim, Guten Tag Kim, Lieb* Kim

³⁷ Stadt Bern 2021: 19; Evangelische Kirche in Deutschland et al. 2020: 10

³⁸ [How To - Sprechen Sie LGBT*IQ? Leitfaden für eine genderinklusive und -gerechte Sprache](#). Prout At Work. 2019: 16

³⁹ Stadt Bern 2021: 18

E-Mail-Signatur:

Personen können angeben, mit welchem Pronomen sie angesprochen werden möchten, indem sie diese Information in der E-Mail-Signatur vermerken. Üblich ist dabei die Nennung der Personalpronomen in der 3. Person Nominativ und Dativ. Diese Angabe unterstützt nicht nur eine respektvolle Ansprache, sondern sensibilisiert für Geschlechtervielfalt. Sie kann auch im internationalen Kontext hilfreich sein, insbesondere bei Namen, deren geschlechtliche Zuordnung nicht bekannt oder nicht eindeutig ist. Manche Menschen geben ihre Pronomen an, um zur Normalisierung der Praxis beizutragen - dadurch werden trans Personen weniger exponiert und [Othering](#) reduziert.

Mögliche Signatur:

Freundliche Grüße

Leila Musterfrau (sie/ihr).

Da es bislang keinen breiten Konsens zu nichtbinären Pronomen (z.B. «sier» oder «they/them») gibt, empfiehlt es sich, **die Person direkt zu fragen** (falls nirgends kommuniziert), welche Pronomen sie bevorzugt. Es ist empfohlen, bei der Nachfrage die eigenen Pronomen mitzuteilen. Bei Unsicherheit ist es gute Praxis, auf Pronomen zu verzichten und stattdessen den Namen zu verwenden. Die Verwendung weiblicher oder männlicher Pronomen trotz Unsicherheit und ohne vorherige Klärung sollte vermieden werden.

Sie hat angerufen.

Kim hat angerufen.

Inklusive Statistiken

Aus dem Blickwinkel der Gendergerechtigkeit ist es wichtig, **Statistiken** (Angaben von Personen wie Projektteilnehmende) konsequent nach Geschlecht aufzuschlüsseln. Wenn Daten zu Nichtbinarität erhoben wurden, sollten diese aufgeführt werden. Bei Zielgruppen mit einer hohen Sensibilität kann es sinnvoll sein, zu erläutern, wenn keine Angaben zu Nichtbinarität möglich sind. Die Abkürzung lautet häufig m/w/d (männlich/weiblich/divers).

Das Projekt erreicht 151 Personen.

Das Projekt erreicht 151 Personen, davon 61 Frauen.
Das Projekt erreicht 151 Personen (90 Männer, 61 Frauen, binäre Datenerhebung).
Das Projekt erreicht 151 Personen (89 Männer, 60 Frauen, 2 Personen mit diversen Geschlechtsidentitäten).

Inklusive Stellenausschreibungen

Grundsätzlich sollen in Stellenausschreibungen **neutrale Berufsfunktionen** ausgeschrieben werden. Ansonsten ist eine geschlechterinklusive Schreibweise wie der Genderstern empfohlen. Durch direkte Anrede kann eine Anhäufung von Gendersternen vermieden werden.⁴⁰

Wir suchen jemanden, der Computerskills hat.

Wir suchen eine Fachperson Administration.

Wir suchen Sie als Fundraiser*in.

Sie bringen Computerskills mit.

Erfassen von Kontaktinformationen in Formularen und Eingabemasken

In vielen Kontexten ist es Usanz, bei der Erfassung von Daten zu einer Person auch nach dem Geschlecht zu fragen. Das amtliche Geschlecht gehört in der Schweiz zwar nicht zu den «besonders schützenswerten Personendaten», grundsätzlich sollen laut Datenschutz aber Personendaten nur erhoben werden, wenn sie einen Zweck erfüllen. Es gilt jeweils zu überlegen, ob, wieso und wie die Frage nach dem Geschlecht in einem bestimmten Formular gestellt wird.⁴¹

Amtliches Geschlecht:

Das amtliche Geschlecht bezieht sich in der Schweiz auf den Geschlechtseintrag im Personenstandsregister und muss bspw. von der Arbeitgeberin bei den Mitarbeitenden erfragt werden wegen Sozialversicherungen etc. Ein drittes Geschlecht ist in der Schweiz (Stand 2025) rechtlich nicht vorgesehen, ebenso wenig besteht die Möglichkeit, auf einen Geschlechtseintrag zu verzichten. In anderen Ländern sind bereits differenzierte oder offenere Regelungen etabliert. Ungeachtet dieses engen rechtlichen Rahmens in der Schweiz, der die Realität nichtbinärer Menschen nicht abbildet, ist es sinnvoll und empfohlen, in Formularen eine dritte Option wie «divers» mit einem freien Eingabefeld anzubieten.⁴² Dies trägt zur Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt bei und erleichtert nichtbinären Personen eine passende Selbstauskunft.

Amtliches Geschlecht:

- ☐ weiblich
- ☐ männlich
- ☐ divers (mit freiem Eingabefeld)

Gewünschte Anrede:

Häufig wird nicht die Information benötigt, ob im Pass weiblich oder männlich steht, sondern relevant für Organisationen ist meistens, wie die Person von der Organisation angesprochen werden möchte. In solchen Situationen sollte deswegen nicht nach dem Geschlecht, sondern nach der gewünschten Anrede gefragt werden. Die neutrale Anrede wird nicht nur von nichtbinären Menschen bevorzugt. Es gibt immer mehr Organisationen, welche nur noch die neutrale Anrede verwenden. Auch bei der Adressbeschriftung im Postversand verzichten viele Organisationen auf eine geschlechtsspezifische Anrede, weil dies Zeit und Geld spart.

Gewünschte Anrede:

- ☐ weiblich (Frau / sehr geehrte)
- ☐ männlich (Herr / sehr geehrter)
- ☐ neutrale Anrede (Guten Tag)

⁴⁰ Stadt Bern 2021: 22-23

⁴¹ Stadt Bern 2021: 16-17

⁴² Wir orientieren unsere Rechtlinien an den amtlichen Optionen in Deutschland und den USA. Auf Englisch nutzen wir male/female/other gender identity. Die Abkürzung lautetet m/f/x.

Geschlechtsidentität:

Die Geschlechtsidentität, also die innere Gewissheit über das eigene Geschlecht, ist Teil der persönlichen Identität und gehört, im Gegensatz zum amtlichen Geschlecht, zu den als besonders schützenswert eingestuften Personendaten (wie z.B. Partei- oder Religionszugehörigkeit). Für die Vorbereitung eines Kurses bspw. kann diese Information abgefragt werden, die Daten müssen aber angemessen gehandhabt werden, um die Privatsphäre zu wahren. Bei der Frage nach der Geschlechtsidentität gilt es, den Verzicht auf eine Angabe als Option explizit aufzuführen, um die Freiwilligkeit hervorzuheben.

Geschlechtsidentität:

- ☐ Frau
- ☐ Mann
- ☐ divers (mit freiem Eingabefeld)
- ☐ keine Angabe

Beim Erfassen von Kontaktinformationen und **Anschreiben von Familien** ist Sensibilität für unterschiedliche Familienformen und Lebensgemeinschaften gefragt.⁴³ Männliche Familienmitglieder als Ansprechperson für die gesamte Familie zu definieren oder immer als erstes zu nennen, behandelt sie als «Oberhaupt» der Familie und exkludiert zudem Familienformen ohne männliche Familienmitglieder.

⁴³ Stadt Bern 2021: 9

3.3. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke

Lektüreempfehlung zur Vertiefung:

- [«Sie ist unser bester Mann!» Wirklich? Tipps für eine geschlechtergerechte Sprache.](#) Evangelische Kirche in Deutschland et al. 2020.
- [Bibel in gerechter Sprache.](#) Online-Version.
- [Empfehlungen für Journalist*innen 2024: Mediale Darstellung von Menschen mit Gewalterfahrungen.](#) @décadréE in Zusammenarbeit mit Frieda. 2024.
- [Gewalt gegen Frauen: Leitfaden für bessere Bilder.](#) Meltzer, Christine. 2023. Genderleicht & Bildermächtig.
- [Handbuch geschlechtergerechte Sprache.](#) Diewald & Steinhauer. 2022. Duden.
- [Wort schatz zur Vielfalt von Geschlecht, Beziehung, Liebe und Sexualität.](#) Bundesverband Queere Bildung. 2021/2022.

Nachschlagewerke & Links für Recherchen:

- [Inclusive Language Guide.](#) Oxfam. 2023.
- [Genderwörterbuch geschickt gendersn.](#) Geschichtsgendersn.de. [15.01.2026]
- [How To - Sprechen Sie LGBT*IQ? Leitfaden für eine genderinklusive und -gerechte Sprache.](#) Prout At Work. 2019.
- [Leitfaden für einen inklusiven Sprachgebrauch.](#) Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. 2022.
- [LGBTIQ Glossar «Bern schaut hin».](#) Stadt Bern. [15.01.2026]
- [Sprachleitfaden Kommunikation und Geschlecht. Worauf muss ich achten?](#) Stadt Bern. 2021.
- [TGNS Transgender Network Switzerland Information.](#) TGNS. [01.04.2025]
- [Wissen zu non-binärem Geschlecht.](#) nonbinary.ch [01.04.2025]
- KI-Anwendungen wie ChatGPT können zum Generieren von Vorschlägen für geschlechtsneutrale oder geschlechterinklusive Alternativen genutzt werden

4. Rassismussensible und dekoloniale Sprache

Definition. Rassismussensible und dekoloniale⁴⁴ Sprache bedeutet, den eigenen Wortschatz kritisch zu hinterfragen und Begriffe zu vermeiden, die kolonial oder anderweitig belastet sind. Dazu gehört ein vorsichtiger Umgang mit Begriffen aus den letzten Jahrzehnten, wenn diese Machtverhältnisse und Ungleichheiten aufrechterhalten (z.B. «[Entwicklungshilfe](#)»). Sprachliche Sensibilität in dem Bereich setzt ein Bewusstsein für koloniale Denkmuster und tief verankerte Vorurteile voraus, die häufig unbewusst in der geschriebenen und gesprochenen Sprache ihren Niederschlag finden. Dies beinhaltet einen Verzicht auf rassistische Klischees und Vorurteile, und fördert eine sachdienliche Darstellung der komplexen Realitäten der sozialen, politischen und historischen Kontexte. Menschen und Orte sollten so dargestellt werden, dass Begegnungen auf Augenhöhe zwischen den Leser*innen und den beschriebenen Menschen als Ideal näher rücken - insbesondere, indem betroffene Menschen selbst zu Wort kommen.

Unser koloniales Erbe. Historisch gesehen hat die Sprache der internationalen Zusammenarbeit (früher «[Entwicklungshilfe](#)» und «[Entwicklungszusammenarbeit](#)») ungenaue und diskriminierende Vorstellungen von denjenigen Menschen vermittelt, die unterstützt werden sollen und damit auch die Systeme gestützt, deren Veränderung eigentlich angestrebt wird. Die Machtungleichgewichte, die heute zwischen und innerhalb von Ländern existieren, sind durch den Kolonialismus⁴⁵ geprägt. Damit bestehende Ordnungen und Ungleichheiten herausgefordert und verändert werden können, gilt es anzuerkennen, dass Kolonialismus und Rassismus engstens miteinander verwoben waren und sind und somit auch die heutigen internationalen Beziehungssysteme prägen, auch wenn es manchmal schwerfallen mag, dies zu akzeptieren.

Mit kolonialen Denkmustern verknüpfte Einteilungen in «wir» und «die anderen». Unter Rassismus wird ein kontextspezifisches Herrschaftsverhältnis verstanden, das Menschen aufgrund ihrer (vermeintlichen) religiösen, kulturellen oder körperlichen Merkmale in hierarchische Beziehungen ordnet⁴⁶. [Weisse](#) wird unter Annahme [weisser](#) Vorherrschaft zur Norm. Dazu werden Unterschiede konstruiert, die die angebliche [weisse](#) Vorherrschaft legitimieren sollen und Menschen aufgrund ihrer (vermeintlichen) Merkmale «gut» oder «schlecht» bewertete Eigenschaften (Vorurteile) zuschreiben. Diese werden als essenzielle Eigenschaften der ganzen Gruppe verstanden.⁴⁷ Die Einteilung in «wir» und «andere», in «eigen» und «fremd», ist ein grundlegendes menschliches Muster und nicht *per se* problematisch. Beim Sprechen und Schreiben werden diese Kategorien ständig verwendet. Problematisch und potenziell diskriminierend werden sie dann, wenn die Person, die die Einteilung vornimmt, über mehr Macht verfügt als die Person, die eingeordnet wird und die Person in dieser Machtposition die Einteilung nutzt, um die bezeichnete Person abzuwerten und sich selbst zu erhöhen. Von Rassismus kann gesprochen werden, wenn solche Einteilungen auf Abwertungen, Verallgemeinerung und Vorurteilen basieren, die durch äussere körperliche Merkmale (Hautfarbe, Körperproportionen, Haarstruktur) oder sprachliche und kulturelle Herkunft festgemacht werden und ein Machtgefälle herstellen. Dabei wirken koloniale Denkmuster und rassistische Theorien fort, selbst wenn Einzelpersonen sie unbeabsichtigt oder ohne Kenntnis ihrer Ursprünge übernehmen.

⁴⁴ Dekolonisieren beschreibt die Bemühungen, sich aus den kolonialen, historisch gewachsenen Machtverhältnissen zu befreien. Sie erfordert die Auseinandersetzung mit kolonialen Machtverhältnissen global, in den Strukturen und im Alltag, sowie die Reflexion, wie diese Machtverhältnisse überwunden werden können, inklusive Reparationen. [D wie dekolonisieren - Histoire.ch](#)

⁴⁵ Kolonialismus benennt die europäische Unterwerfungs- und Eroberungspolitik ab dem 16. Jahrhundert. Die «Kolonialisierung» beschreibt den Akt der «Kolonisierung». Unter «kolonisieren» verstehen wir die gewaltsame Aneignung, Akkumulation und Unterwerfung von Land, Ressourcen und Menschen inklusive Versklavung. Für weitere Ausführungen siehe [K wie Kolonialismus - Histoire.ch](#)

⁴⁶ [R wie Rassismus - Histoire.ch](#)

⁴⁷ [Leitfaden für einen rassismuskritischen Sprachgebrauch. Handreichung für Journalist_innen](#). AntiDiskriminierungsbüro 2013: 18

Weisse resp. eigene Privilegien reflektieren. Ein wichtiger Teil des Rassismus ist, dass People of Colour⁴⁸ rassifiziert werden, *Weissein* hingegen unreflektiert und unbenannt bleibt. Rassifizierung bezeichnet einen Prozess und eine Struktur, in denen Menschen nach rassistischen Merkmalen (Aussehen, Lebensformen, imaginäre Merkmale) kategorisiert, stereotypisiert und hierarchisiert werden.⁴⁹ Da Rassismus ein systemisches Phänomen ist, haben Menschen dieses System durch ihre Sozialisierung unbewusst internalisiert, tragen unbewusst dieses System mit und können – bewusst oder unbewusst – Diskriminierungen von rassifizierten Menschen verstärken. Der *weisse* Blick (englisch «White gaze»⁵⁰) ist in der internationalen Zusammenarbeit bis heute präsent. Um ihn zu durchbrechen, braucht es eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Beweggründen und Rollen sowie mit der Frage, inwiefern dieser Blick in der eigenen Arbeit fortgeschrieben wird. Mit dem *Weissein*, analog zum Mann-Sein, sind also Privilegien verknüpft und es ist für die antirassistische Sprache zentral, diese Privilegien zu reflektieren. *Weisse* oder in anderer Weise privilegierte Menschen können solidarisch handeln mit Blick auf von Diskriminierung betroffene Menschen; Privilegien bewusste und rassismussensible Solidarität wird auch als «Allyship» bezeichnet. «Allies» hören zu, lernen und nutzen ihre Privilegien (z.B. grössere systemische Macht), um solidarisch zu sein und Ungleichheit und Unterdrückung auf eine sinnvolle Art und Weise zu bekämpfen. Antirassismus geht also über Nicht-Rassismus hinaus und anerkennt, dass aktiv und intentional auf einer systemischen und strukturellen Ebene angesetzt werden muss.⁵¹

Solidarität statt Paternalismus. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass der Gedanke des «Helfens» allein nicht immer emanzipatorisch im Sinne des Abbaus von Ungleichheit und Unterdrückung ist. Vielmehr gibt es in der internationalen Missionsarbeit, in der internationalen Zusammenarbeit und in Formaten der internationalen Begegnungen eine lange Tradition von Mustern, die als Paternalismus bezeichnet werden können. Aktuell wird dies unter dem Begriff Helfersyndrom der *Weissen* resp. «White Saviourism Complex» diskutiert. Paternalismus bedeutet, dass die eine Person in die Autonomie einer anderen eingreift, mit der Überzeugung, dass sie dies zum Besten der anderen Person tut. Sie denkt also, dass sie «hilft». Paternalismus entsteht häufig in Beziehungen zwischen Menschen oder Gruppen in unterschiedlichen sozialen Positionen. Solche Beziehungen sind typischerweise von einem extremen Machtgefälle gekennzeichnet und mit Vorurteilen verknüpft: Die «hilfsbedürftige» Person wird als unwissend und defizitär, die «helfende» Person hingegen als allwissend und unendlich ressourcenreich wahrgenommen. Auch Handlungsmuster sind damit verknüpft, z.B. ein «von oben herab»-Behandeln und unterwürfiges Verhalten. Die Hilfe empfangende Person oder Gruppe wird in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Sie wird sozusagen vom handelnden Subjekt zum Objekt des Helfens. Paternalismus baut demzufolge Ungleichheit nicht ab, sondern hält Ungleichheit vielmehr aufrecht und verunmöglicht gar Beziehungen auf Augenhöhe.⁵² Antirassistische Sprache bedeutet, sich selbstkritisch mit paternalistischen Denk- und Schreibmustern auseinanderzusetzen und, wo möglich, zu verändern, und den Leser*innen Begegnungen auf Augenhöhe mit Menschen aus den verschiedenen Kontexten zu ermöglichen.

⁴⁸ People of Colour (PoC) ist eine etablierte Selbstbezeichnung von Menschen, die Rassismuserfahrungen machen. Für weitere Ausführungen siehe [P wie PoC - Glossar Histnoire.ch](#)

⁴⁹ [R wie Rassifizierung / Rassisierung / Rassialisierung - Glossar Histnoire.ch](#)

⁵⁰ [Time to Decolonise Aid. Insights and lessons from a global consultation](#), Peace Direct et al. 2021: 16ff, 41ff.

⁵¹ [Sprachmächtig. Glossar gegen Rassismus](#), Bla.sh; [Kolonialität und Geschlecht im 20. Jahrhundert. Eine Geschichte der weissen Schweiz](#), Patricia Purtschert. 2019: 21-27; Oxfam 2023: 61-63, 67; Amnesty International Schweiz 2021: 8

⁵² [Cities of Entanglement. Social Life in Johannesburg and Maputo Through Ethnographic Comparison](#), Heer, Barbara. 2019. Transcript; [Trotz Ungleichheiten Begegnungen auf Augenhöhe schaffen. Gespräch mit Barbara Heer und Luzia Sutter Rehmann](#), Hui/Kruysse. 2020. Neue Wege.

Kontextwissen erweitern. Um positive und negative Klischees, Verallgemeinerungen und homogenisierende Darstellungen zu vermeiden, ist es hilfreich, historische und strukturelle Zusammenhänge besser zu verstehen. Eine differenzierte Auseinandersetzung mit den jeweiligen Kontexten kann dazu beitragen, gewohnte Denkmuster zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln. Dabei dürfen Verunsicherungen als Teil des Lernprozesses verstanden werden, der für nachhaltige Veränderung notwendig ist.

4.1. Strategien

Anders als bei der gendergerechten Sprache geht es bei der dekolonialen und antirassistischen Sprache weniger um technische Fragen. Es geht stattdessen um die Abkehr oder den kritischen und reflektierten Umgang mit spezifischen Begriffen (siehe [Glossar](#)) und um das Überwinden gewisser Darstellungstraditionen.

Dabei können einige Strategien helfen:

- **Vorsichtiger Umgang mit Passivkonstruktionen:** Eine konkrete sprachliche Strategie, mit der Akteur*innen unsichtbar gemacht bzw. «ent-nannt» werden, ist die Passivkonstruktion. D.h. beim Gebrauch vom Passiv ist es ratsam, kurz darüber nachzudenken, welche Personen und Handlungen dadurch in den Hintergrund treten und nicht klar benannt werden.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Sie lief mehrmals weg, wurde aber immer wieder zurückgebracht.
 - Alternative: Sie lief mehrmals weg, die Behörden brachten sie immer wieder zurück.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** ..., als die Region besiedelt wurde.
 - Alternative: ..., als Siedler*innen der Kolonialmächte sich in der Region niederliessen.
- **Selbstreflexion beim Verfassen von Beschreibungen:** Wenn es gilt, Umstände und Lebensrealitäten in Kontexten zu beschreiben, ist es hilfreich, sich der eigenen gesellschaftlichen Position und Privilegien bewusst zu sein. Diese kann – je nach Person – bspw. durch Privilegien wie [Weisssein](#), Zugehörigkeit zu einer städtischen Oberschicht oder einer Mehrheitsreligion geprägt sein. Diese Position prägt die Perspektive und somit die Darstellung des Kontextes im Text. Dabei ist zu berücksichtigen, dass eigene Standards nicht automatisch universell gültig sind und dies auch zu thematisieren.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Sie haben keine Kenntnisse von zeitgemässen Anbaumethoden.
 - Alternative: Das althergebrachte landwirtschaftliche Wissen hält dem raschen Klimawandel nicht stand, der Zugang zu klimaangepassten Methoden fehlt.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Ausser dem Bürotisch und einem Stuhl hat er keine Möbel in diesem spartanisch eingerichteten Büro.
 - Alternative: Ein Tisch, ein Stuhl – mehr enthält das Büro nicht. Aus einer sogenannt westlich geprägten Sehgewohnheit heraus mag das spartanisch wirken. Diese Einschätzung verrät aber weniger über den Raum selbst als über die Perspektive der Betrachtenden.
- **Gegenüberstellung aktiv-passiv vermeiden:** Beim Sprechen oder Schreiben ist es hilfreich, darauf zu achten, keine vereinheitlichenden und defizitorientierten Sichtweisen auf Kontexte im [Globalen Süden](#) einzunehmen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist zudem, Menschen aus dem Globalen Süden und/oder Menschen im schweizerischen Migrationskontext als aktiv handelnde Akteur*innen darzustellen und nicht ausschliesslich als passive Empfänger*innen von Hilfe.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Die Teilnehmenden wurden in agrarökologischen Anbaumethoden geschult.
 - Alternative: Die Teilnehmenden haben eine Schulung zu agrarökologischen Anbaumethoden absolviert.

- **Othering (fremd / anders machen) vermeiden:** Für die gerechte Sprache ist es unerlässlich, darauf zu verzichten, nicht-[weisse](#) Menschen und Kontexte im [Globalen Süden](#) «anders» oder fremd zu machen. Kontrastierende Gegenüberstellungen, die eine scharfe Trennung zwischen «wir» und «die anderen» schaffen, sollten möglichst vermieden werden. Ebenso ist darauf zu achten, nicht ins andere Extrem zu fallen, etwa durch eine vermeintlich positive, aber dennoch verzerrende Exotisierung von Menschen und Kulturen aus dem Globalen Süden.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Was die Menschen dort leisten, übersteigt beinahe das Menschliche.
 - Alternative: Die Menschen im Kontext XY setzen sich unter herausfordernden Bedingungen und mit grossem Engagement ein.
- **Vorsichtiger Umgang mit «wir», «sie» und «die anderen»:** «Wir» wirkt verbindend und solidarisch für jene, die zum «wir» dazugehören, gleichzeitig aber ausgrenzend für jene, die implizit oder explizit davon ausgeschlossen sind. Wo ein «Wir» ist, insbesondere in Verbindung mit Religion und Kultur, gibt es praktisch immer auch ein «die anderen» - ob explizit benannt oder nur mitgedacht. Es ist deshalb empfehlenswert, das Wort «wir» bewusst zu nutzen mit einer klaren Verantwortung für die möglichen Ausschlüsse, die damit einhergehen.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Wir gehen regelmässig in die Projektländer, um uns ein Bild vor Ort zu machen – nicht nur vom Schreibtisch in der Schweiz aus.
 - Alternative: Für eine gute Zusammenarbeit ist es wichtig, dass in der Schweiz tätige Mitarbeitende und Projektpartner*innen sowie Mitarbeitende in den Projektländern nicht nur digital kommunizieren, sondern sich auch persönlich begegnen und gegenseitig besuchen.
- **Sprachliche Gleichbehandlung bei der Nennung von Diversitätsmerkmalen und geografischen Orten:** In vielen Fällen kann auf das Hervorheben eines bestimmten Diversitätsmerkmals von Menschen wie bspw. die ethnische Zugehörigkeit oder Nationalität verzichtet werden. Wenn solche genannt werden, ist es für die diskriminierungssensible Sprache wichtig, alle Menschen gleichwertig zu behandeln. Dies bedeutet auch, darauf zu achten, die Adjektive nicht nur bei «abweichenden» Personen (Frauen, Ausländer*innen, [People of Colour](#)) zu verwenden, sondern auch bei der als selbstverständlich vorausgesetzten Mehrheit (Männer, Inländer*innen, [Weisse](#)).
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Wir ermöglichen Begegnungen zwischen Menschen aus der Schweiz und Menschen aus Afrika.
 - Alternative: Wir ermöglichen Begegnungen zwischen Menschen aus der Schweiz und aus Tansania.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Wir sprechen mit Herbert Meier, Tansania Experte, und einer 36-jährigen Frau aus Tansania.
 - Alternative: Wir sprechen mit Herbert Meier, der aus Deutschland stammt und lange für Entwicklungsorganisationen in Tansania gearbeitet hat, und Neema Juma, Primarlehrerin in Tansania.
- **Fremdbezeichnungen durch allgemein gültige Begriffe oder durch Eigenbezeichnungen ersetzen:** Da die kolonisierten Gebiete als «das Andere» konstruiert wurden, haben Kolonialmächte für damals europäische Gesellschaften gültige Begriffe nicht auf den afrikanischen Kontext übertragen, sondern neue Begriffe geschaffen. [Selbstbezeichnungen](#) in den kolonisierten Ländern wurden ignoriert. So wurde für die Vielzahl von Selbstbezeichnungen für Herrscher*innen in afrikanischen Gesellschaften pauschal der Begriff «Häuptling» eingeführt⁵³. Viele der damals geschaffenen Begriffe werden heute noch verwendet, es

⁵³ [Kolonialismus, Rassismus und Sprache](#). Arndt, Susan. 2011

werden auch neue Begriffe in dieser Logik geschaffen. Eine geeignete Gegen-Strategie ist das Verwenden von Wörtern, die für den Globalen Norden gebräuchlich sind. Ist dies nicht möglich oder sinnvoll, kann auf [Selbstbezeichnungen](#) zurückgegriffen werden.⁵⁴ Aber Achtung, nicht alle Begriffe, die in den Kontexten verwendet werden, sind unproblematisch. In allen Ländern weltweit gibt es Machtverhältnisse, die durch Sprache zum Ausdruck kommen. Generell empfiehlt sich bei Selbstbezeichnungen die Nutzung von Anführungs- und Schlusszeichen.

- ➔ **Zu hinterfragen:** Die Murut sind ein Stamm in Sabah.
 - Alternative: Die Murut sind eine Bevölkerungsgruppe respektive ethnische Gruppe in Sabah.
- ➔ **Zu hinterfragen:** Lernen Sie die bunte Goldküste Westafrikas kennen!
 - Alternative: Lernen Sie Ghana kennen!
- **Begriffe aus der Kolonialzeit mit Anführungs- und Schlusszeichen kennzeichnen:** Manchmal sollten bewusst die inzwischen veralteten Begriffe aus der historischen Missionszeit genutzt werden. In solchen Situationen ist es empfohlen, kritische Distanz zu den Begriffen deutlich zu machen, indem Anführungs- und Schlusszeichen eingesetzt und zur besseren Verständlichkeit mit den Adjektiven «ehemalig» oder «sogenannt» versehen werden. Begriffe, deren Wiederholung eindeutig herabwürdigend, rassistisch und verletzend ist, sollten nicht verwendet werden. Sie können umschrieben oder durch aktuelle Schreibweisen wie Euphemismen (z.B. «N-Wort») ersetzt werden.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Entdecken Sie koloniale Architektur aus den Missionsgebieten.
 - Alternative: Entdecken Sie koloniale Architektur aus den ehemaligen «Missionsgebieten» der Basler Mission.
 - ➔ **Zu hinterfragen:** Sie reiste als Missionsbraut⁵⁵ nach Indien
 - Alternative: Sie reiste als sogenannte «[Missionsbraut](#)» nach Indien.

⁵⁴ Arndt 2011

⁵⁵ [Missionsbräute: Pietistinnen des 19. Jahrhunderts in der Basler Mission](#). Dagmar Konrad. 2001. Waxmann

4.2. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke

Lektüreempfehlung zur Vertiefung:

- [Inclusive Communication Guide for International Cooperation](#). Parthos. 2023.
- [Kolonialismus, Rassismus und Sprache](#). Arndt, Susan. 2011. Migrazine. Originalfassung publiziert 2004 bei Bundeszentrale für politische Bildung.
- [Kolonialität und Geschlecht im 20. Jahrhundert. Eine Geschichte der weissen Schweiz](#). Patricia Purtschert. 2019. Transcript.
- [Mit kolonialen Grüßen... Berichte und Erzählungen von Auslandsaufenthalten rassismuskritisch betrachtet](#). global e.V. 2013.
- [RADI-AID research. A study of visual communication in six African countries](#). SAIH and School of International Development at the University of East Anglia. 2019.
- [Rassistische Erbe. Wie wir mit der kolonialen Vergangenheit unserer Sprache umgehen](#). Arndt, Susan. 2022. Duden.
- [Time to Decolonise Aid. Insights and lessons from a global consultation](#). Peace Direct et al. 2021.
- [Words Matter. ETH NADEL's unfinished guide to word choice for teaching in international cooperation](#). ETH NADEL Center for Development and Cooperation. 2023.

Nachschlagewerke & Links für Recherchen:

- [Glossar – «Widerstände. Vom Umgang mit Rassismus in Bern»](#) Santos Pinto, Jovita und Haab, Emanuel. Histnoire.ch. [15.01.2026]
- [Glossar – IDA](#). Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusarbeit. [15.01.2026]
- [Glossar - Neue Deutsche Medienmacher](#). neuemedienmacher.de. [15.01.2026], sowie [NdM-Glossar Wörterverzeichnis](#). 2022.
- [GRA-Glossar](#). Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus. [15.01.2026]
- [Inclusive Language Guide](#). Oxfam. 2023.
- [Leitfaden inklusive Sprache](#). Amnesty International Schweiz. 2021.
- KI-Anwendungen wie ChatGPT können zum Generieren von Alternativen genutzt werden

5. Behinderung, Religion, Alter und weitere Dimensionen der gerechten Sprache

Die gerechte Sprache gilt grundsätzlich für alle Diversitätsdimensionen. Die Inhalte der entsprechenden Stereotype und die Fachdiskussionen sind jedoch immer unterschiedlich, weswegen jeweils eine kurze Recherche wichtig ist. Abschliessend werden hier in aller Kürze die Diversitätsdimensionen Behinderung, Religion und Alter angesprochen.⁵⁶

5.1. Behinderung

Weder als Opfer bemitleiden noch zu Held*innen stilisieren. Auch mit Blick auf Behinderungen existieren unbewusste stereotypisierende und verletzende Sprachbilder und Begriffe, die es sich bewusst zu machen und zu vermeiden gilt. Menschen sollen nicht auf ihre Behinderungen reduziert werden, sondern als vollwertige Mitglieder von Gesellschaften respektiert und auch so dargestellt werden. Dies bedeutet einerseits, dass Menschen mit Behinderungen nicht als Opfer oder als bemitleidenswert und defizitär dargestellt werden sollen. Andererseits sollen Menschen mit Behinderungen nicht zu Held*innen stilisiert werden.

Für sich selbst sprechen lassen. Die Frage «Wie würde ich wollen, dass über mich als Mensch mit Behinderung geschrieben wird?» kann als Hilfsmittel im Prozess des Schreibens über Menschen mit Behinderungen und über die behindernden Strukturen dienen.⁵⁷ Analog zu anderen Diversitätsdimensionen empfiehlt es sich auch im Umgang und bei der Berichterstattung über Menschen mit Behinderungen am besten bei den Individuen nachzufragen, welche [Selbstbezeichnung](#) sie verwenden und diese ebenfalls anzuwenden und möglichst viel Raum ihren eigenen Stimmen zu geben. Es gilt die Menschen als Ganzes zu betrachten und in Erinnerung zu behalten, dass jede Person ihre eigenen Herausforderungen hat. Es existieren viele nicht von aussen erkennbaren Behinderungen und körperliche Beschwerden (Schwerhörigkeit, PMS, Depression etc.). Wichtig ist das Respektieren der Privatsphäre von Menschen mit Behinderungen, so sollte Menschen mit einer Behinderung nicht unaufgefordert nach ihren Diagnosen gefragt werden, sondern vielmehr nach ihren Bedürfnissen. Das bedeutet bspw. auch, Menschen mit Behinderungen immer zuerst zu fragen, ob sie Assistenz benötigen, bevor man handelt und sie und/oder ihre Mobilitätshilfe anfasst.

Menschen werden in erster Linie durch die Gesellschaft behindert. In der internationalen Zusammenarbeit geht es in der Kommunikation nicht zuletzt darum, den Handlungsbedarf aufzuzeigen. Wichtig ist, dabei nicht die Defizite von Menschen zu problematisieren. Stattdessen gilt es, die gesellschaftlichen Strukturen als Problem zu benennen und sichtbar zu machen. Ein Beispiel für die strukturellen Probleme reflektiert sich im heutigen Sprachgebrauch. Das Thema Behinderung erhält verglichen mit anderen Diskriminierungsformen weniger Aufmerksamkeit, weshalb Grossteile der Gesellschaft einen wenig behinderungssensiblen Wortschatz verwenden. Viele gegenwärtig verbreitete Beleidigungen beziehen sich auf Behinderungen. Worte wie «behindert» oder «doof» werden als Beleidigungen toleriert, obwohl sie ableistisch, also behindertenfeindlich, sind. Menschen mit Behinderungen entstehen in dem Sinne erst innerhalb einer Gesellschaft, die nicht barrierefrei ist und nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist. Inklusiv zu sein bedeutet also, dass allfällige Hindernisse beseitigt sind und die gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft für alle ermöglicht ist. Mit dem in der Behindertenrechtsbewegung entstandenen «People First-Ansatz» wird der Fokus auf die Umstände der Menschen gerichtet, anstatt auf die Personen selbst (siehe [Orientierungspunkt 4](#)). Anstatt von verletzlichen,

⁵⁶ [LNOB Learning Paper on Power and Intersectionality](#), KoGe, 2023; [Learning Brief #1 LNOB](#), KoGe, 2023

⁵⁷ [Leitfaden für geschlechter- und diversityfairen Sprachgebrauch an der FH Campus Wien](#), FH Campus Wien, 2015: 23; ZHAW 2022: 5; Stadt Bern 2022: 2-3; Amnesty International Schweiz 2021: 9

behinderten Menschen zu sprechen, kann bspw. von Menschen mit Behinderungen in prekären bzw. gefährdeten Situationen gesprochen werden.

Einfache oder leichte Sprache verwenden. Umständlich geschriebene Texte, wie dieser Sprachleitfaden an vielen Stellen, können für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, Kinder und Senior*innen, Menschen, die nicht gut lesen können und Menschen, deren primäre Sprache nicht Deutsch ist, schwer verständlich sein. Menschen mit Leseschwierigkeiten profitieren von einfachen, kurzen Satzstellungen, klaren Strukturierungen und einfacher Grammatik. Zusammengesetzte Begriffe sollen möglichst vermieden werden oder durch einen Bindestrich erkennbar gemacht werden.⁵⁸

Terminologie. Im Folgenden eine Übersicht der Ausdrücke und Begriffe, die in einer gerechten Sprache mit Blick auf Menschen mit Behinderungen hinterfragt werden sollten.⁵⁹

Zu hinterfragen

Alternativen

Beeinträchtigung

Behinderung

die Behinderte, eine Person mit besonderen Bedürfnissen

eine Person mit Behinderung, eine Person, die behindert ist, eine Person, die behindert wird - das unterstreicht, dass die Behinderung primär durch äussere Barrieren entsteht

An einer Behinderung oder Krankheit leiden

Eine Behinderung oder Krankheit haben, damit leben

die Blinde

Person mit einer Sehbehinderung, Person, die blind ist

geistig behindert

Mensch mit Lernschwierigkeiten, neurodivergent⁶⁰, neuroatypisch

Taubstumm, hörgeschädigt

Gehörlos, eine Person mit einer Hörbehinderung

gesund/normal vs. krank

Person ohne Behinderung bzw. mit Behinderung

trotz der Behinderung

mit der Behinderung

an den Rollstuhl gefesselt sein

Eine Mobilitätsbehinderung haben, auf einen Rollstuhl angewiesen sein

für Behinderte angepasst

barrierefrei

Pflegefall

Person mit Assistenzbedarf

Geschlechterblind

Geschlechterunsensibel

⁵⁸ [Leichte Sprache](#). Büro für Leichte Sprache. Pro Infirmis. [15.01.2026]. Als Beispiel zum Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt in leichter Sprache empfehlen wir die [Broschüre «Frau, Mann, Und noch viel mehr.»](#) des Vereins Leicht Lesen (2021).

⁵⁹ Die Tabelle entstand aus zu praktischen Fragestellungen bei Mission 21 und wurde unter Bezug auf folgende Quellen erstellt: Amnesty International Schweiz 2021: 10, [Leidfaden «Bitte besser so formulieren.»](#), Leidmedien 2019.

⁶⁰ Neurodiversität ist ein Überbegriff für alle neurologischen Zustände, von neurotypisch (Menschen, die kein ADHS o.ä. haben) bis zu neurodivergent/neuro-atypisch (Menschen mit ADHS, Autismus, Epilepsie, Dyslexie o.ä.) [Was bedeutet neurotypisch](#), autismus-spektrum.ch [15.01.2026]

5.2. Religion

In der interreligiösen Arbeit ist es wichtig, eine eigene allfällige religiöse Verortung transparent zu machen und explizit zu benennen, da dies eine implizite Setzung der eigenen Position als universelle Norm verhindert. Wo berechtigt, sollen umstrittene Praktiken von Religionen, denen man nicht angehört, auf jeden Fall problematisiert und kritisiert werden, hierbei ist es aber wichtig, dies explizit zu tun und dabei auf implizite, pejorative, im christlichen Sprachgebrauch verbreitete Begriffe (z.B. «Aberglaube») zu verzichten. Zudem gilt es darauf zu achten, keine verallgemeinernden Aussagen über Religionen zu machen, sondern lieber darauf fokussieren, was für einzelne Personen einer Religionszugehörigkeit von Bedeutung ist.⁶¹ Anstatt über Gruppen zu schreiben, bietet es sich an, über Menschen im Plural zu schreiben (siehe [Orientierungspunkt 1](#)). Verallgemeinernde Formulierungen wie «die Hindus» oder «alle Hindus» gilt es zu vermeiden und zu ersetzen durch differenzierende Formulierungen wie «viele Hindus». Aus Gründen der Gleichbehandlung und aus Gründen der Verständlichkeit gilt es, nicht nur die «Abweichungen» von der als Norm gesetzten Mehrheitsreligion (z.B. das Christentum) zu benennen, sondern auch die Norm explizit zu erwähnen.

Das Konzept «Glaube» (engl. faith) ist in erster Linie im christlichen Kontext verankert. Verschiedene religiöse Traditionen verfügen über eigene Konzepte resp. Begriffe zur Beschreibung von Glaubensvorstellungen und Praktiken, die nicht immer deckungsgleich mit dem Begriff «Glaube» sind. Begriffe wie «Religion», «religiöse Überzeugungen», «religiöse Traditionen» oder «spirituelle Praktiken» sind neutraler und inklusiver hinsichtlich der Vielfalt der Religionen.

- ➔ **Zu hinterfragen:** Sie leiden unter dem Aberglauben.
 - Alternative: Sie werden von ihrer Gesellschaft aufgrund problematischer religiöser Vorstellungen diskriminiert.
- ➔ **Zu hinterfragen:** Konflikte zwischen Religionen.
 - Alternative: Konflikte zwischen Angehörigen verschiedener Religionen.
- ➔ **Zu hinterfragen:** Die Organisation XY arbeitet im Südsudan. Es kommen viele IDPs (Internally Displaced Persons) aus dem mehrheitlich muslimischen Sudan.
 - Alternative: Die Organisation XY arbeitet im Südsudan mit einem hohen Anteil an Christ*innen in der Bevölkerung. Es kommen viele IDPs aus dem Sudan, der überwiegend muslimisch ist.
- ➔ **Zu hinterfragen:** Für Muslim*innen spielt der Glaube eine zentrale Rolle in ihrem Alltag.
 - Alternative: Für viele Projektteilnehmende, die dem Islam angehören, spielt die Religion eine zentrale Rolle in ihrem Alltag.

5.3. Alter

Altersdiskriminierung («Ageism») kann Menschen aller Lebensalter treffen: Sie erfahren Vorurteile, Stereotypisierungen und Diskriminierung aufgrund ihres Alters. Altersdiskriminierung ist stark verbreitet, aber noch wenig erforscht und noch wenig ins allgemeine Bewusstsein gedrungen. In jeder Gesellschaft werden Altersstufen und zugewiesene Rollen unterschiedlich definiert.⁶² Die Altersstufen werden je nach Kontext auch unterschiedlich bewertet. Manche Gesellschaften schätzen Jugendlichkeit und verbinden sie mit Aktivität, Elan

⁶¹ FH Campus Wien 2015: 30

⁶² In den deutschsprachigen Texten orientiert sich Mission 21 an dieser groben Einteilung: Kinder (0 bis 12), Jugendliche (13 bis 17), Junge Erwachsene (18 bis 30 im internationalen Kontext, 18 bis 35 in der Schweiz), Erwachsene (31 resp. 36 bis 69), ältere Menschen (70 bis 100).

und Unvoreingenommenheit. Andere Gesellschaften werten ein höheres Alter stärker und verknüpfen es mit Erfahrung und Weisheit.

Wichtig ist, junge Menschen nicht automatisch als unerfahren oder unzuverlässig, aber auch nicht als zwangsläufig dynamisch oder motiviert zu beschreiben. Ältere Menschen sollten wiederum nicht zwangsläufig mit Gebrechlichkeit oder Untätigkeit gleichgesetzt werden, aber auch nicht automatisch als erfahren oder zuverlässig eingeschätzt werden. Eine 70-jährige Frau kann z.B. sportlich aktiv und politisch engagiert, oder sozial isoliert und krank sein. Alle Menschen können unabhängig von ihrem Alter lernfähig, zuverlässig, motiviert, erfahren, ausgeglichen und/oder aktiv sein.⁶³ Es gilt, aufmerksam und sensibel zu sein und auf pejorative oder idealisierende Darstellungen zu verzichten. Auch wenn jüngere und ältere Menschen vielleicht gerade keiner mit Geld entlohnten Tätigkeit nachgehen, sind sie dennoch vollwertige Mitglieder der Gesellschaft, die Wichtiges dazu beitragen und ihre Existenz nicht rechtfertigen müssen.

Da mit der Angabe der Altersstufe und Generationen häufig Stereotypisierungen verknüpft sind, ist es ratsam, stets kritisch zu prüfen, ob die Erwähnung des Alters für den Text wirklich relevant ist. Das Alter allein gibt wenig Auskunft über die Eigenschaften einer einzelnen Person. Eine [intersektionale](#), kontextualisierte Perspektive ist häufig aussagekräftiger.

- ➔ **Zu hinterfragen:** Viele Betagte können der Gesellschaft etwas zurückgeben, unter anderem durch Freiwilligenarbeit.
- **Alternative:** Viele Menschen leisten auch im Alter viel für die Gesellschaft, unter anderem im Rahmen von Freiwilligenarbeit.

- ➔ **Zu hinterfragen:** Wer kümmert sich um ältere Menschen?
- **Alternative:** Wer unterstützt ältere Menschen?

5.4. Lektüreempfehlungen und Nachschlagewerke

Lektüreempfehlung zur Vertiefung:

- [«Frau. Mann. Und noch viel mehr.» Eine Broschüre in Leichter Sprache vom Verein Leicht Lesen.](#) Verein Leicht Lesen. 2021.
- [Sprachleitfaden Behinderung der Fachstelle Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen der Stadt Bern.](#) Stadt Bern. 2022.
- [«Sprechen und Schreiben über Behinderung» Empfehlenswerter Ratgeber nicht nur für Journalistinnen und Journalisten.](#) BIZEPS. 2003.

Nachschlagewerke & Links für Recherchen:

- [Begriffe über Behinderung von A bis Z.](#) [15.01.2026], [Leidfaden «Bitte besser so formulieren».](#) Leidmedien 2019.
- [Leitfaden für geschlechter- und diversityfairen Sprachgebrauch an der FH Campus Wien.](#) FH Campus Wien. 2015. v.a. Fokus «Alter», Fokus «Religion und Weltanschauung»
- [Lived Experience Educator Resources.](#) [15.01.2026]
- KI-Anwendungen wie ChatGPT können zum Generieren von Alternativen genutzt werden

⁶³ FH Campus Wien 2015: 29; Oxfam 2023: 18

6. Ethik und Recht

Ethical Storytelling. Sprache prägt nicht nur die Wahrnehmung der Welt. Erzählte Geschichten können, wenn ethische und rechtliche Standards missachtet werden, Menschen in ihrer Würde und ihren Rechten verletzen. Unter dem Begriff des «Ethical Storytelling» werden unter anderem rechtliche und ethische Anforderungen subsumiert. Diese Anforderungen beziehen sich auf Verfahrensschritte bei der Erstellung und Auswahl von Bildmaterial, beim Sammeln von Inhalten sowie bei deren Verwaltung, Verarbeitung und Veröffentlichung. Gerechte Sprache, wie sie in diesem Sprachleitfaden aufgezeigt wird, ist ein essenzielles Werkzeug für die Umsetzung von Ethical Storytelling. Eine weitere Dimension, die in diesem Sprachleitfaden nicht abgebildet wird, ist die Bildsprache. Zum Abschluss wird hier auf eine Auswahl von ethischen und rechtlichen Aspekten eingegangen, die den Fokus von der Sprachgerechtigkeit auf den gesamten Entstehungsprozess von Geschichten erweitern.

Datenschutz. Viele Angaben, welche für das Erzählen von Geschichten über Menschen erhoben werden, sind besonders schützenswerte Personendaten (wie Angaben über Gesundheit oder Religion). Sie dürfen deswegen nur mit der expliziten Einwilligung der betreffenden Person aufgenommen werden. Es sollen nur die erforderlichen Angaben erfragt werden. Dabei ist es wichtig, sensibel zu sein und die Privatsphäre der betroffenen Person zu respektieren.

Informierte Einwilligung (informed consent). Zudem braucht es eine schriftliche Einwilligung (consent), bevor die Geschichte einer Person veröffentlicht wird. Nach Möglichkeit soll dabei nicht (nur) über Personen geschrieben werden, sondern sie sollen selbst zu Wort kommen. Die Person wird informiert, zu welchem Zweck eine Geschichte erzählt oder ein Interview geführt wird (Fundraising, Kommunikation, Bildung etc.). Dabei ist mit einem machtkritischen Blick darauf zu achten, dass die angefragten Personen die Anfrage problemlos absagen können. Bevor der Text veröffentlicht wird, wird er grundsätzlich der entsprechenden Person zur Korrektur vorgelegt. Für visuelle Medien ist das Einverständnis der abgebildeten Personen oder im Falle von Kindern das Einverständnis ihrer Erziehungsberechtigten einzuholen. Dabei geht es um ein informiertes Einverständnis: Die Person weiss, wozu die Fotografien, Filme oder die Geschichte verwendet werden, und sie weiss, dass sie ihr Einverständnis jederzeit widerrufen kann.

Do no harm. Es gilt sicherzustellen, dass die potenziellen Risiken der Publikation für die Menschen, die Teil der Geschichte sind, bekannt sind. Zudem sollten Massnahmen getroffen werden, um Risiken zu senken (z.B. Anonymisierung oder Verzicht auf Publikation). Bei Personen, die Grenzverletzungen erlebt haben (z.B. Betroffene von sexualisierter Gewalt) gilt es in besonderem Masse auf die Wahrung der Autonomie und Sicherheit zu achten.

Selbstbezeichnungen. Wenn Menschen portraitiert werden, ist es entscheidend, sicherzustellen, dass sie sensible Bezeichnungen selbst wählen können. Sie sollen bestimmen können, mit welchen Begriffen bspw. ihre Behinderungen, ihre Geschlechtsidentität oder ihre kulturelle Identität wiedergegeben wird. Es reicht dabei nicht, die Informationen von Personen aus demselben Kontext zu erfragen. Denn individuelle Selbstbezeichnungen sind immer persönlich und kontextabhängig – sie können von Person zu Person unterschiedlich sein, selbst innerhalb derselben Gruppe oder Gemeinschaft. Sollte die gewählte Bezeichnung im deutschen Sprachkontext unüblich oder problematisch sein, lohnt es sich, Anführungs- und Schlusszeichen zu verwenden und die Selbstbezeichnung zu erläutern. Wenn Selbstbezeichnungen nicht erfragt werden (können) oder Stereotypen verstärken, ist es empfehlenswert, sich an existierenden Glossaren zu orientieren.

6.1. Lektüreempfehlungen

Lektüreempfehlung zur Vertiefung:

- [Ethical content guidelines: Upholding the rights of the people in the pictures, in content gathering, management and use.](#) Oxfam. 2020.
- [Dóchas Guide to Ethical Communications.](#) Dóchas. 2023.
- [How to write about Africa in 8 steps. An ethical storytelling Handbook.](#) Pointer, Rebecca. 2021. Africa No Filter.
- [Manifest für eine verantwortungsvolle Kommunikation der internationalen Zusammenarbeit.](#) Alliance Sud. 2020.
- [Code of Conduct.](#) Mission 21

7. Glossar

Vorbemerkung

Die im Glossar aufgeführten Begriffe sind aus der konkreten Arbeitspraxis in den Bereichen Internationale Zusammenarbeit, Globales Lernen, Dekolonialisierung und Interreligiöser Dialog entstanden. Die Hinweise im Glossar sollen dabei helfen, Begriffe im jeweiligen Kontext bewusst zu reflektieren und gegebenenfalls durch präzisere oder respektvollere Alternativen zu ersetzen. Das Glossar versteht sich als Momentaufnahme und ist letztlich wie Sprache an und für sich dynamisch, und soll sich weiterentwickeln. Auf weitere Glossare wird verwiesen unter Kapitel [3.3](#), [4.2](#) und [5.4](#). Im vorliegenden Glossar werden Begriffe in zwei Kategorien eingeteilt:

Alternativen nutzen: Der Verzicht auf die Nutzung dieser Begriffe wird empfohlen, stattdessen werden Alternativen verwendet.

Mit Vorsicht verwenden: Auf diese Begriffe soll nicht gänzlich verzichtet werden, jedoch wird empfohlen, sie mit Vorsicht und reflektiert zu verwenden – idealerweise begleitet von erläuternden Informationen, angepasst an die jeweilige Zielgruppe.

Afrika, afrikanisch (mit Vorsicht verwenden)

Häufig wird über den vielfältigen Kontinent Afrika geschrieben, als wäre es ein einziges Land. Dies ist Teil einer kolonial geprägten Weltsicht. Während der Kolonialisierung war Sprache ein wichtiges Medium zur Herstellung und Vermittlung des Legitimationsmythos, dass Afrika das homogene und unterlegene «Andere» sei und der «Zivilisierung» durch Europa bedürfe⁶⁴. Das Adjektiv «afrikanisch» gilt es, mit Sorgfalt zu nutzen, besser ist es, das genaue Herkunftsland zu nennen (*vermeide*: ein afrikanischer Pfarrer, *Alternative*: ein Pfarrer aus der DR Kongo). Ziel dabei ist es, keine Klischees zu bedienen. Diese beinhalten Hierarchisierungen, bestärken [Othering](#) und werden der Vielfalt der Welt nicht gerecht. Dies gilt selbstverständlich auch für andere Kontinente. Beim Schreiben über Kontinente ist die Verwendung von «Afrika», «Lateinamerika» etc. selbstverständlich angemessen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, [Länder und Kontinente nicht zu vermischen](#) (*Vermeide*: hier in der Schweiz versus in Afrika).

Alternativen:

- ➔ Konkretes Land nennen
- ➔ Plural verwenden («afrikanische Länder» anstatt «Afrika»)

⁶⁴ Arndt 2011: 1

Arme resp. vulnerable Menschen (*Alternativen nutzen*)

Armut ist ein Lebensumstand und nicht ein inhärentes Charakteristikum einer Person (siehe [Orientierungspunkt 4](#)).⁶⁵ Vulnerabilität wird in der Wissenschaft heute zunehmend neutral wahrgenommen und nicht als Defizit. Ein komplexer Vulnerabilitätsbegriff geht davon aus, menschliche Verletzlichkeit erst einmal als allgemeine Berührbarkeit anzuerkennen. In diesem Sinne sind alle Menschen *qua* Menschsein vulnerabel. Nur die einen Menschen als vulnerabel zu bezeichnen und andere nicht, ist somit problematisch. Was Menschen stark unterscheidet in ihrer Vulnerabilität ist aber der Grad an Schutzbedürftigkeit und der Umfang an Schutz, den sie erhalten – insbesondere, wenn staatliche Strukturen nicht in der Lage sind, Menschenrechte zu gewährleisten. Die folgenden Alternativen stellen Lebensumstände als Problem dar und machen nicht Menschen zum Problem.

Alternativen:

- ➔ Armutsbetroffene Personen
- ➔ (besonders) schutzbedürftige Menschen
- ➔ Menschen, die Armut erfahren
- ➔ Menschen, die in Armut leben
- ➔ Sozial benachteiligte Menschen

Armutsviertel ➔ siehe «[Slum](#)»

Bande, Jugendbande (*Alternativen nutzen*)

Dieser Begriff wird vom schweizerischen Bundesgericht definiert als Zusammenschluss von mindestens zwei Personen, die gemeinsam illegale Handlungen verüben wollen. Auch im alltäglichen Sprachgebrauch ist der Bandenbegriff stark mit Kriminalität assoziiert⁶⁶ und kann deswegen stigmatisierend wirken, wenn die bezeichnete Gruppe (z.B. «Jugendbande») in Realität nicht delinquent ist (siehe [Orientierungspunkt 7](#)). Es wird empfohlen, den Begriff «Bande» deshalb immer mit einem Adjektiv wie «kriminell» zu nutzen, resp. wenn das inhaltlich nicht adäquat ist, auf Alternativen wie «Gruppe» auszuweichen.

Alternativen (wenn verknüpft mit Gesetzesverstössen):

- ➔ kriminelle Bande
- ➔ kriminelle Gruppierung

Alternativen (ohne Bezüge zu Delinquenz):

- ➔ Gruppen
- ➔ Gruppierungen

Beeinträchtigung, Menschen mit (*mit Vorsicht verwenden*)

Der Begriff «Beeinträchtigung» ist laut aktueller Fachliteratur keine optimale Alternative für «[Behinderung](#)». Bei Beeinträchtigungen geht es primär um den körperlichen Aspekt der Behinderung (z.B. die fehlende Sehkraft, die chronische Krankheit). Währenddessen betont der Begriff «Behinderung» stärker auch die soziale Dimension, die mit einer körperlichen Beeinträchtigung einhergeht. Es ist hilfreich, nur dann von Beeinträchtigung zu sprechen, wenn ausschliesslich die physischen und nicht die gesellschaftlichen Aspekte einer Behinderung im Vordergrund stehen oder es sich um eine [Selbstbezeichnungen](#) handelt.⁶⁷ Auf den Euphemismus «Menschen mit besonderen Bedürfnissen» sollte verzichtet werden, da er ungenau ist und

⁶⁵ Oxfam 2023: 79, 83

⁶⁶ Neue Deutsche Medienmacher [NdM-Glossar Wörterverzeichnis](#), 2022: 21

⁶⁷ Leidmedien 2019: 2-3; Amnesty International Schweiz 2021: 10, [UNO-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen](#)

«besonders» zum [Othering](#) von Menschen mit Behinderungen beiträgt. Bei Unsicherheiten gilt es für einen spezifischen Text, die Selbstbezeichnung von Betroffenen zu erfragen und zu priorisieren.

Alternativen:

- ➔ Menschen mit Behinderungen

Begünstigte (*Alternativen nutzen*)

Der Begriff «Begünstigte» im Sinne von Projekt- oder Programmteilnehmende untergräbt die Handlungsfähigkeit der Menschen, indem eine passive Annahme oder der passive Erhalt von Dingen impliziert wird. Projekt- oder Programmteilnehmende in der internationalen Zusammenarbeit sind jedoch nicht passive Nutzniesser*innen: Sie erhalten Unterstützung, um ihr Recht auf Nahrung, Unterkunft, Wasser, Asyl, politische Teilhabe etc. zu verwirklichen. Das heisst, sie sind Akteur*innen mit Blick auf ihr eigenes Leben (siehe [Orientierungspunkt 5](#)). Alternativen für den Begriff werden am besten dem Kontext nach gewählt. In Situationen, in denen Menschen direkt Dienstleistungen oder Waren erhalten, kann der Begriff Dienstleistungsnutzer*innen verwendet werden. Im Kontext von Projekten oder Programmen empfiehlt sich «Projekt- oder Programmteilnehmer*innen».⁶⁸ Im Zahlungsverkehr bei Banken ist der Begriff weiterhin Usus und scheint dort unproblematisch.

Alternativen:

- ➔ Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten
- ➔ Projekt- oder Programmteilnehmende
- ➔ Betroffene (bspw. von sexualisierter Gewalt, von einem Erdbeben)

Capacity Building, Capacity Development (*mit Vorsicht verwenden*)

Der Begriff ist geläufig, aber durchaus problematisch: Er erhält Vorstellungen darüber aufrecht, wer fähig sei und wer nicht, welches Wissen mehr Wert hat resp. was als Wissen wahrgenommen und anerkannt wird und was nicht (siehe [Orientierungspunkt 5](#)). Das Wissen über Zusammenhänge vor Ort wird oft implizit abgewertet, das Wissen bspw. der Organisationen im Norden hingegen als das einzig Wahre dargestellt. Um diesen (Wissens-)Hierarchien entgegenzuwirken, können Begriffe wie Teilen, Austausch oder gegenseitiges Lernen genutzt werden. Sie machen den wechselseitigen Austausch und die Zusammenarbeit auf Augenhöhe sichtbar.⁶⁹

Alternativen:

- ➔ Capacity Sharing, Capacity Strengthening
- ➔ Austausch von Wissen, Erfahrungen oder Kapazitäten
- ➔ Aufbau von Beziehungen/Partnerschaften
- ➔ Verbindungen schaffen
- ➔ Voneinander lernen
- ➔ Zusammenarbeit
- ➔ Auf Schulungsanfragen reagieren
- ➔ Peer-to-peer-Wissen teilen

⁶⁸ [Words Matter. ETH NADEL's unfinished guide to word choice for teaching in international cooperation](#). ETH NADEL 2023: 5; Oxfam 2023: 80

⁶⁹ Oxfam 2023: 66; ETH NADEL 2023: 6

Dreieckshandel, transatlantischer Sklavenhandel (mit Vorsicht verwenden)

Zu den Zeiten der Sklaverei wurden die damals gehandelten Sklav*innen als Waren angesehen. Beim Erzählen über diese historische Zeit ist es wichtig, diese «Kommodifizierung» von Menschen und die Unmenschlichkeit des Sklavenhandels explizit zu erwähnen und zu erklären, damit die dahinterliegenden Macht- und Herrschaftsstrukturen sichtbar werden. Ohne solche expliziten Erläuterungen (z.B. gegenüber Kurspublikum) kann bei der Verwendung der Begriffe die Entmenschlichung von versklavten Menschen reproduziert und somit implizit als natürlich und normal dargestellt werden.⁷⁰

Alternativen:

- ➔ Verwendung der Begriffe zusammen mit Erläuterungen
- ➔ Maafa (Kiswahili-Bezeichnung für die Epoche des transatlantischen Sklavenhandels, allerdings noch wenig bekannter Begriff)
- ➔ Anstelle von «Sklaven» von «versklavten Menschen» sprechen

Einheimisch (Alternativen nutzen)

Der Begriff «einheimisch» resp. «Einheimische» erzeugt ein falsches Bild von der bezeichneten Bevölkerung. Vor Ort lebende Menschen können schliesslich auch eingewandert, intern Vertriebene oder Geflüchtete sein.⁷¹ In vielen Kontexten wird der Begriff «einheimisch» in politischen Diskursen genutzt, um zwischen alteingesessenen Gruppen und Zugewanderten zu unterscheiden, häufig mit Bezug zu Kolonialismus und Rassismus. Im deutschsprachigen Kontext wird mit «einheimische Bevölkerung» eines Dorfes häufig nur ein (homogener) Teil der Bevölkerung in Abgrenzung zu neu angekommenen Dorfbewohnenden gemeint. Im Kontext der internationalen Zusammenarbeit wird damit häufig die gesamte Bevölkerung eines Landes in Abgrenzung zu den «internationalen Experten*innen» bezeichnet. Bei Begriffen, die für den [Globalen Norden](#) resp. den [Globalen Süden](#) mit unterschiedlicher Bedeutung verwendet werden, gilt es, vorsichtig zu sein, da die Bedeutungen sich vermischen. Konkret heisst das: Wenn der Begriff der «Einheimischen» für Gesellschaften des Globalen Südens verwendet wird, evoziert er bei vielen Leser*innen im Globalen Norden Bilder von statischen, ahistorischen Gesellschaften, und verschleiert, dass diese Gesellschaften von dynamischer Geschichte, Heterogenität und Migration geprägt sind. Er macht die Heterogenität und die Existenz von Migration etc. im Kontext unsichtbar (siehe [Orientierungspunkt 2](#)). Falls eine geographische Verortung vonnöten ist, dann empfiehlt es sich, den Namen des Ortes oder des Landes bzw. die Staatsangehörigkeit der Menschen zu verwenden.⁷² Häufig kann der Begriff ersatzlos gestrichen werden, da auch ohne Nennung verständlich ist, wer gemeint ist. In einigen Kontexten wird der Begriff «einheimisch» synonym mit «indigen» verwendet, was ungenau ist: Indigene Völker haben spezifische Rechte und Anerkennungen, die nicht durch den allgemeineren Begriff «einheimisch» adäquat erfasst werden.

Alternativen:

- ➔ Name des Landes, der Stadt, des Ortes verwenden
- ➔ (Wohn-)bevölkerung
- ➔ national
- ➔ vor Ort, ortsansässig, dort hiesig
- ➔ indigen (nur wenn rechtlich zutreffend)

Elendsviertel → siehe [«Slum»](#)

⁷⁰ Arndt 2022: 165-170

⁷¹ NdM 2022: 8

⁷² ETH NADEL 2023: 5; Oxfam 2023: 77; NdM 2022: 8; [Sprache schafft Wirklichkeit. Glossar und Checkliste zum Leitfaden für einen rassismuskritischen Sprachgebrauch](#). AntiDiskriminierungsBüro. 2013: 7

Empowerment (mit Vorsicht verwenden)

Der Begriff schafft den Eindruck, dass Wandel nur möglich ist durch die Unterstützung der internationalen Organisationen. Das spricht den Menschen Handlungsfähigkeit und Wissen ab und verstärkt Machtungleichheit sprachlich. Alle Menschen, auch Teilnehmende von Projekten der internationalen Zusammenarbeit, haben bereits Macht an und für sich. Dies ist nicht etwas, das ihnen von anderen gegeben werden kann (siehe [Orientierungspunkt 5](#)). Projekt- und Programmarbeit kann aber Menschen mit zusätzlichen Ressourcen (z.B. Bildung) unterstützen resp. Bedingungen verändern, damit sie ihr Potential entfalten können (z.B. Advocacy, Umverteilung von Care-Arbeit). Generell gilt es, die Handlungsfähigkeit, das bereits vorhandene Wissen und die Ressourcen der Menschen hervorzuheben, die durch das Projekt gestärkt werden. Zudem kann aufgezeigt werden, wie in der Projekt- und Programmarbeit strukturelle Hindernisse, die Menschen an der Ausübung ihrer Macht und Handlungsfähigkeit hindern, abgebaut werden.⁷³

Alternativen:

- ➔ Räume für Partizipation und Handlungsfähigkeit schaffen
- ➔ Menschen unterstützen (bei der eigenen Ermächtigung)
- ➔ Unterstützen, fördern
- ➔ Selbstbestimmung und Eigenständigkeit stärken
- ➔ Verantwortung benennen
- ➔ Strukturelle Hindernisse aufdecken und beseitigen, die Menschen an der Ausübung ihrer Macht hindern

Entwicklungshilfe (Alternativen nutzen)

Der «[Hilfe](#)» Begriff im Kontext der internationalen Zusammenarbeit baut auf dem ungleichen Machtverhältnis zwischen dem [Globalen Norden](#) und dem [Globalen Süden](#) auf. Er verfestigt Abhängigkeit sprachlich und impliziert einen einseitigen Fluss von Ressourcen und Fachwissen. Menschen und Praktiken aus dem Globalen Norden sollen nicht als aktive «Geber*innen» oder «Retter*innen» und Menschen aus dem Globalen Süden nicht als [passive «Empfänger*innen»](#) von Hilfe dargestellt werden. «Entwicklungshilfe» verstärkt die Vorstellung eines rein altruistischen, niemals schadenden Verhältnisses. Diese Vorstellung bewahrheitet sich nicht immer. Als Alternative hat sich «Internationale Zusammenarbeit» etabliert. Es gibt aber auch die Haltung, dass Begriffe wie «Wiedergutmachungszahlungen» oder «Reparationszahlungen» adäquat wären.⁷⁴

Alternativen:

- ➔ Internationale Zusammenarbeit
- ➔ Humanitäre Hilfe (wenn in Verbindung mit einer akuten Krise)

⁷³ [Inclusive Communication Guide for International Cooperation](#). Parthos. 2023: 17; Oxfam 2023: 66; ETH NADEL 2023: 6

⁷⁴ Arndt 2022; ETH NADEL 2023: 6; Oxfam 2023: 74, 84; global e.V. 2013: 30

Entwicklungszusammenarbeit (mit Vorsicht verwenden)

Die Bezeichnung ist als zeitgemässe begriffliche Weiterentwicklung von «Entwicklungshilfe» international weit verbreitet und anerkannt, aber dennoch ist sie problematisch. Der Begriff «Entwicklung» impliziert, dass die wohlhabenderen Länder «entwickelt» sind und ihr Potenzial voll ausschöpfen und dass die [«Entwicklungsländer»](#) dem nachstreben. Der Begriff verkennt die Ungleichheit und Armut, die im [Globalen Norden](#) herrschen oder die Tatsache, dass der Reichtum auf einer kolonialen Geschichte beruht (Sklaverei, Landraub, Ausbeutung natürlicher Ressourcen). Er verkennt auch die Tatsache, dass der Reichtum auf ungleichen Systemen beruht, die es anderen Ländern erschweren, sich zu «entwickeln». Der Begriff berücksichtigt nicht ausreichend die Auswirkungen einer unzureichenden Regulierung von Unternehmen und Arbeitsrechten sowie die Nachhaltigkeit technologischer Entwicklungen. Dazu gehören auch die Folgen der Industrie auf den Klimawandel und Krisen, die Menschen weiter in die Armut treiben. Wir nutzen den Begriff mit Vorsicht, bspw. um an bestehende Diskussionen anzuknüpfen oder für Spender*innen verständlich zu kommunizieren.

Alternativen:

- ➔ Internationale Zusammenarbeit
- ➔ Internationale nichtstaatliche Organisationen (INGOs)
- ➔ Zivilgesellschaft
- ➔ Deklarieren, was darunter verstanden wird (siehe bspw. [FAQ Mission 21](#))

Entwicklungsland (Alternativen nutzen) → siehe [Globaler Süden, Globaler Norden](#)

Farbig (Alternativen nutzen)

Die Bezeichnung von Menschen als «farbig» (engl. Coloured) wird vermeintlich als Alternative für «Schwarz» verwendet, dieser Begriff ist allerdings historisch belastet und mit Rassismus verknüpft, insbesondere im südafrikanischen Raum. Damit wurde und wird eine Sortierung von Menschen nach Hautfarbe vorgenommen, wobei implizit das [Weisssein](#) als Norm gefestigt wurde und wird. Auch wenn der Begriff «farbig» von rassismusbetroffenen Menschen in gewissen Kontexten wieder für sich angeeignet wurde, hat er im deutschen Sprachgebrauch bisher keine Bedeutungswandlung erfahren – aus diesem Grund ist es empfohlen, den Begriff nicht zu verwenden.⁷⁵ Auch der Ausdruck «andere Hautfarbe» ist nicht empfohlen, weil er ebenfalls [Weisssein](#) als Norm festigt, auch die Formulierung «dunkelhäutig» sollte durch Alternativen ersetzt werden.

Alternativen:

- ➔ [Person of Colour](#) (singular), People of Colour (plural), oder kurz PoC⁷⁶
- ➔ Black, Indigenous und People of Colour (BIPoC)
- ➔ Von Rassismus betroffene Menschen
- ➔ [Schwarze](#) Menschen ([Selbstbezeichnung](#))

⁷⁵ Arndt 2022: 84-85

⁷⁶ [P wie PoC - Glossar Histnoire.ch](#). Die ausgeschriebene Variante ist zu bevorzugen aus Gründen der Verständlichkeit. PoC und BIPoC sind Substantive und somit nicht als Adjektive zu verwenden.

Flüchtling, Binnenflüchtlinge (mit Vorsicht verwenden)

Flüchtling ist zwar ein anerkannter Begriff; der Genfer Konvention nach sind damit Menschen gemeint, die asylberechtigt sind. Allerdings ist der Begriff sprachlich umstritten, weil Wörter im Deutschen mit dem Suffix «-ling» verkleinernd, teils negativ konnotiert und teils entmenslichend sind. Ausserdem werden die Menschen auf einen kleinen Teil ihrer Biografie, also auf ihre Flucht, reduziert. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, den Begriff mit anderen Bezeichnungen zu alternieren.⁷⁷

Alternativen:

- ➔ Geflüchtete, Menschen auf der Flucht, Schutzsuchende, Menschen mit Fluchterfahrung
- ➔ Binnenvertriebene (wenn innerhalb eines Landes), Internally Displaced People (IDPs)
- ➔ Vertriebene (wenn in anderes Land flüchtend)
- ➔ Lager für Geflüchtete
- ➔ Fluchtmigration
- ➔ Asylsuchende

Flüchtlingswelle, Flüchtlingsstrom (Alternativen nutzen)

Der Begriff «Strom» wird vom Schwimmverhalten von Fischen oder Naturkatastrophen abgeleitet, der Begriff «Welle» bezieht sich auf ein Naturphänomen: Beide Begriffe wirken entmenslichend und haben Konnotationen von Bedrohung. Sie implizieren, dass die Ankunft der geflüchteten Menschen aufgehalten werden muss (Siehe [Orientierungspunkt 7](#)).⁷⁸

Alternativen:

- ➔ Fluchtmigration

Frauengruppe (mit Vorsicht verwenden)

Der Begriff der «Frauengruppe» ist in kirchlichen Kontexten zwar weiterhin etabliert, in anderen deutschsprachigen Zusammenhängen wirkt er aber veraltet und unklar. Es ist empfehlenswert, stärker zu differenzieren oder durch aktuellere Formulierungen zu ersetzen: Frauen bilden keine homogene Gruppe, sondern weisen [intersektionale](#) Unterschiede auf, die sich aus sozialer Herkunft, Religion, Ausbildung etc. ergeben (siehe auch [Orientierungspunkt 1](#)). Zudem stellt sich jeweils die Frage, ob die Begriffsverwendung die gesellschaftliche Wahrnehmung, dass Frauen Abweichungen von der männlichen Norm sind, verstärkt. Es ist empfehlenswert, jeweils zu überprüfen, ob der Begriff «Frau» durch eine genauere Bezeichnung ersetzt werden kann, die neben der Geschlechtsidentität z.B. die Rolle im Projekt benennt. Vor allem bei Bildbeschriftungen ist das zu beachten. Dies trägt dazu bei, dem Stereotyp, dass alle Frauen des [Globalen Südens](#) gleich seien, entgegenzuwirken. Demzufolge ist es ebenso empfehlenswert, nicht pauschal von «Kindern», «Jugendlichen» oder «Männern» in einem Projekt zu sprechen.

Alternativen:

- ➔ Projektteilnehmerinnen
- ➔ kirchliche Frauengruppen
- ➔ Netzwerk von Bäuerinnen

⁷⁷ NdM 2022: 60; [Binnenvertriebene](#), admin.ch. [15.01.2026]; [Flüchtlinge und intern Vertriebene – Humanitäre Hilfe und Bevölkerungsschutz](#), admin.ch. [15.01.2026].

⁷⁸ NdM 2022

Frauenhygiene (*Alternativen nutzen*)

Der Begriff ist ein Euphemismus und ein äusserst ungenauer Begriff für Menstruationshygiene. Euphemistische Ausdrücke werden häufig verwendet bei Themen, die mit einem negativen Stigma behaftet sind, und können dieses verstärken (siehe [Orientierungspunkt 7](#)). Der gesellschaftliche Umgang mit Menstruation hängt weltweit eng mit der Diskriminierung von Frauen zusammen.

Alternativen:

- ➔ Menstruationshygiene, -produkte

Globaler Süden, Globaler Norden (*mit Vorsicht verwenden*)

Das Begriffspaar steht in einer Reihe problematischer Begriffe, die in den letzten 150 Jahren in Europa verwendet wurden, um zwischen «dem Eigenen» und «den Anderen» der kolonialen Vergangenheit zu unterscheiden. Es geht auf die Berichte der Brandt-Kommission der 1980er Jahre zurück, die eine Linie bei etwa 30 Grad nördlicher Breite zog und eklatante Wohlstandsunterschiede zwischen südlichen und nördlichen Regionen feststellte.⁷⁹ Mangels besserer Alternativen nutzen wir diese Begriffe als Hilfskonstruktionen, um weniger geographische Orte als vielmehr soziale, geopolitische und wirtschaftliche Zusammenhänge zu beschreiben, die massgeblich vom Kolonialismus geprägt wurden. Das dazugehörige Adjektiv «Global» schreiben wir bewusst gross. Dennoch verwenden wir es mit Vorsicht, da es zwar eine wertneutrale Bezeichnung suggeriert, aber ungenau ist (z.B. liegt Australien geographisch im Globalen Süden) und bei unbedachtem Einsatz Machtsymmetrien nicht nur benennt, sondern auch verstärken kann.⁸⁰ Es stellt eine weniger problematische Alternative zu den zu vermeidenden Begriffen «Erste Welt/Dritte Welt» sowie «Entwicklungsländer/Schwellenländer/entwickelte Länder» dar, die eurozentrisch und abwertend konnotiert sind. Auch die unten genannten Alternativen, die Länder hierarchisieren, sollten mit Bedacht genutzt werden. Wo genügend Zeichen zur Verfügung stehen, sind spezifische Länderinformationen immer hierarchisierenden Einteilungen vorzuziehen, da sie einen differenzierten und konkreten Zugang zu einem Kontext ermöglichen.

Alternative:

- ➔ Länder mit hohem Einkommen, mit oberem/unterem mittlerem Einkommen, mit niedrigem Einkommen⁸¹
- ➔ Länder mit niedrigem oder hohem Human Development Index⁸²
- ➔ Länder mit hohem oder niedrigem Gini-Index⁸³
- ➔ Verzicht auf Einteilung und Angabe von Kontextinformationen

⁷⁹ [Positionspapier: Die übersehene Welt. Der Globale Süden in deutschsprachigen Medien](#). Stand: 1. Oktober 2024.

⁸⁰ ETH NADEL 2023

⁸¹ [Daten zum Bruttoinlandprodukt der Weltbank](#) [15.01.2026]

⁸² [Daten zum HDI der UNO](#) [15.01.2026]

⁸³ [Daten zum Gini-Index der Weltbank](#) [15.01.2026]

Helfen, Hilfe (mit Vorsicht verwenden)

Der Begriff des Helfens geht implizit oder explizit einher mit negativen, defizitären Bildern der hilfeempfangenden Personen, die ihnen Handlungsfähigkeit absprechen (siehe [Orientierungspunkt 5](#)). Wenig problematisch ist die Nutzung in ausgewählten Situationen, z.B., wenn es um reziproke Unterstützung oder gar eine Umkehrung von Machtasymmetrien geht. Es wird aber abgeraten von Nutzungen, die stereotype Bilder der ungleichen Beziehung des gebenden [Globalen Nordens](#) und des empfangenden [Globalen Südens](#) aufrechterhalten. Siehe auch [Entwicklungshilfe](#).

Alternativen:

- ➔ unterstützen
- ➔ ermächtigen, stärken
- ➔ befähigen
- ➔ ermöglichen

Lokal (mit Vorsicht verwenden)

Häufig wird «lokal» implizit als Gegensatz zu einer «internationalen» oder «globalen» Skala gemeint oder als Gegensatz zum [Globalen Norden](#), Europa oder Schweiz. Wenn der implizite Gegensatz nicht explizit gemacht wird, kann das sprachlich Machtverhältnisse verstärken. Folglich wird «lokal» vorwiegend für Länder des [Globalen Südens](#) benutzt und ist im deutschsprachigen Alltag im Sinne von «die lokale Bevölkerung in Deutschland» (siehe [Orientierungspunkt 6](#)) weniger anzutreffen. Oft kann auf den Begriff verzichtet werden: Ein Ort ist immer «lokal». Er kann punktuell als Ersatz für «[traditionell](#)» oder «[einheimisch](#)» genutzt werden.

Alternativen:

- ➔ geographische Bezeichnung nennen
- ➔ ortsansässig, vor Ort tätig, dort hiesig, vor Ort lebende Menschen
- ➔ Partnerorganisation (anstatt: lokale Partner)
- ➔ Mitarbeitende im Land XY (anstatt: lokale Mitarbeitende)
- ➔ Fundraising im Land XY (anstatt: lokales Fundraising)

Kultur (mit Vorsicht verwenden)

Der Kulturbegriff kann, wenn unbedacht verwendet, Menschen in homogene Gruppen einteilen (siehe [Orientierungspunkt 1](#)). Es gilt, den Begriff sparsam einzusetzen und tendenziell von «kultureller Vielfalt» zu sprechen. Der Kulturbegriff kann zu einer Vereinfachung von unterschiedlichen und zusammenhängenden Prozessen führen sowie den Eindruck von unveränderlichen Eigenschaften erwecken. Problematisch ist etwa die Nutzung des Begriffs «Kultur» zur Beschreibung von Unterschieden, deren Ursachen nicht nur in Werten zu finden sind, sondern gleichzeitig ökonomische, soziale und weitere Ursachen haben, die dadurch nicht benannt oder übersehen werden (sogenannte Kulturalisierung).

Alternative:

- ➔ kulturelle Vielfalt

Missionar, Missionar*innen (mit Vorsicht verwenden)

Je nach Kirche und Organisation wurden zu verschiedenen Zeitpunkten Frauen in die Mission entsandt. Es empfiehlt sich, den Begriff «Missionar» resp. «Missionarin» in einem breiten Sinne zu verwenden für alle missionarisch tätigen Personen, unabhängig von ihrem Status innerhalb der Missionsorganisationen (ob sie bspw. eine sogenannte «Missionsbraut»⁸⁴ oder ledige Lehrerin waren). Wenn nur die männliche Form verwendet wird, muss also historisch gesichert sein, dass keine Frauen auf dieser Missionsstation missionarisch tätig waren.⁸⁵ Bei der Verwendung der geschlechterinklusive Schreibweise «Missionar*innen» gibt es das Dilemma, dass es gleichgeschlechtliches Begehren und nichtbinäre Geschlechtsidentitäten zu Zeiten der Mission gab, aber bei der Selbstidentifikation der in der Mission tätigen Menschen von einer binären, heterosexuellen Identität auszugehen ist (vorbehalten, dass Forschung in der Zukunft etwas anderes aufzeigt), resp. dies von der Missionsorganisation auch so vorgegeben war.

Alternativen:

- ➔ Missionarinnen und Missionare
- ➔ Die Mission
- ➔ Menschen, die in der Mission tätig waren

Missionshaus (mit Vorsicht verwenden)

Das Missionshaus in Basel war die Ausbildungsstätte für Missionarinnen und Missionare der Basler Mission bis 1955. Heute ist Mission 21 im 1. Stock in dem Gebäude, das der heutigen Stiftung Basler Mission gehört, eingemietet. Es empfiehlt sich, bei der Nutzung der Bezeichnung solche Tatsachen zu erläutern, oder vom «historischen» Missionshaus zu sprechen. Das Adjektiv «historisch» verhindert das Missverständnis, dass das Missionshaus heute immer noch dieselben Funktionen hat wie damals.

Alternativen:

- ➔ historisches Missionshaus
- ➔ Geschäftsstelle von Mission 21

Modernität, moderne (Alternativen nutzen)

Die «Moderne» bezeichnet eine Epoche vom 19. bis ca. zur Mitte des 20. Jahrhunderts. Beim Sprechen oder Schreiben über zeitgenössische Themen und Aktualitäten sollte das Adjektiv «modern» durch Alternativen ersetzt werden, denn dann bezieht es sich auf ein Konzept eines linearen Fortschritts. Ehemals kolonialisierte Länder des [Globalen Südens](#) werden oft als «unmoderne» Objekte der Entwicklung betrachtet, deren Handlungsvermögen abgesprochen wird und vermeintlich auf die Unterstützung des entwickelten «modernen» Globalen Nordens angewiesen seien.⁸⁶

Alternativen:

- ➔ aktuell, zeitgenössisch
- ➔ neuartig, zeitgemäss
- ➔ fortschrittlich, zukunftsgerichtet

⁸⁴ [Missionsbräute: Pietistinnen des 19. Jahrhunderts in der Basler Mission](#), Dagmar Konrad, 2001. Waxmann

⁸⁵ Korrespondenz Stabsstelle Frauen und Gender mit [Charlotte Weber](#), Expertin Missionsgeschichte mit dekolonialer Perspektive [06.09.2024]

⁸⁶ Peace Direct et al. 2021: 21

Opfer (mit Vorsicht verwenden)

Der Begriff des Opfers läuft Gefahr, die Menschen auf ihr Opferdasein zu reduzieren, sie daran festzumachen und ihnen ihre Handlungsmacht abzusprechen. Als Alternative kann der Begriff Gewaltbetroffene oder Betroffene von Gewalt verwendet werden, der versucht, nicht zu skandalisieren und zu viktimisieren (siehe [sexualisierte Gewalt](#)). Insbesondere bei rechtlichen Verfahren bleibt der Opferbegriff selbstverständlich unverzichtbar. Generell gilt es, dass die Gewaltbetroffenen selbst entscheiden können, wie über sie geschrieben wird.⁸⁷

Alternativen:

- Gewaltbetroffene
- Überlebende

Schwarz, weiss (mit Vorsicht verwenden)

Die Benennung der Hautfarbe einer Person ist meist in Bezug auf den sachlichen Inhalt einer Aussage nicht notwendig.⁸⁸ Wenn sie inhaltlich relevant ist, geht es meist nicht um die Hautfarbe im Sinne der Pigmentierung der Haut, sondern um die soziale Position innerhalb einer [rassifizierten](#) Gesellschaft und Machtverhältnisse. Bei der Schreibweise der Hautfarbe lohnt es sich, sich an den Empfehlungen von [People of Colour](#) im deutschsprachigen Raum zu orientieren: Das Adjektiv Schwarz wird immer kapitalisiert, das Adjektiv weiss immer kleingeschrieben und kursiv gestellt.⁸⁹ Dadurch wird betont, dass sich *Weissein* resp. Schwarzsein nicht auf reelle Pigmentierung resp. biologische Eigenschaften bezieht, sondern es sich um soziale und politische Konstruktionen handeln: *Weissein* bedeutet also primär nicht, eine weisse Hautfarbe zu haben, sondern nicht aufgrund von Rassismus geschädigt, marginalisiert oder diskriminiert zu werden. Wenn es bei einer gemischten Gruppe inhaltlich relevant ist, die Rassifizierung der Schwarzen Menschen zu benennen, gilt es, auch das *Weissein* oder andere rassifizierte Kategorien zu erwähnen (siehe [sprachliche Gleichbehandlung](#)).

Alternativen:

- Schwarz (kapitalisiert)
- *weiss* (kursiv)

Slum (auch «Armenviertel», «Elendsviertel») (Alternativen nutzen)

Der Begriff «Slum» erweckt Bilder von homogenen, von extremer Armut betroffenen Quartieren. In Realität sind diese Quartiere divers, es gibt unterschiedliche architektonische Strukturen (Wellblechhütten, Häuser) und auch eine erhebliche Heterogenität der Bewohner*innen (bspw. von mehrfach marginalisierten «Sans Papiers» bis untere Mittelschicht). Vororte von Städten des [Globalen Südens](#) werden häufig uniform als arm dargestellt, dabei gibt es eine erhebliche Ausdifferenzierung. Der Slumbegriff (bzw. «Armenviertel», «Elendsviertel») sollte aus der Perspektive der gerechten Sprache auch deswegen vermieden werden, dass er äusserst selten zur Bezeichnung eines Quartiers im Kontext des [Globalen Nordens](#) verwendet würde.

Alternative:

- [im Kontext verwendete Begriffe verwenden](#), in Anführungs- und Schlusszeichen setzen (z. B. «Slum», «Bidonville», «Banlieu», «Favela», «township») und erläutern
- benachteiligte Quartiere
- armutsbetroffene Quartiere
- infrastrukturschwache Quartiere
- informelle Siedlung(en) (wenn es sich tatsächlich um informelle Siedlungen handelt)

⁸⁷ [Empfehlungen für Journalist*innen 2024: Mediale Darstellung von Menschen mit Gewalterfahrungen](#). ©décadréE in Zusammenarbeit mit Frieda. 2024: 12; NdM 2022: 24; Oxfam 2023: 17, 51

⁸⁸ FH Campus Wien, 2015: 6

⁸⁹ [W wie Weissein](#) – Glossar Histnoire.ch

Stamm (*Alternativen nutzen*)

Dieser Begriff stammt aus dem europäischen Kolonialkontext und diente dazu, nicht-westliche Formen von gesellschaftlicher Organisation herabzusetzen, zu vereinheitlichen und in weniger komplexe Strukturen zu überführen, mit dem Ziel, die Menschen besser verwalten und kontrollieren zu können.⁹⁰ Die heutige Verwendung des Begriffes «Stamm» blendet die Vielfalt der existierenden politischen und gesellschaftlichen Strukturen aus und trägt zu deren «Unsichtbarmachung» bei (siehe [Orientierungspunkt 2](#)). Wenn politische resp. kulturelle Substrukturen innerhalb einer Gesellschaft bezeichnet werden sollen, dann können die Einwohner*innen direkt genannt werden oder das entsprechende Adjektiv verwendet werden.⁹¹ Auch wenn der Begriff in der englischen Version («tribe») in verschiedenen Kontexten verwendet wird, teils auch als [Selbstbezeichnung](#), ist er dennoch heute kein adäquater Fachbegriff.

Alternativen:

- ➔ Eigenbezeichnung der beschriebenen Gesellschaften verwenden und in Anführungs- und Schlusszeichen setzen (z.B. «die Igbo»)
- ➔ Adjektiv verwenden, z.B. «die igboische Gesellschaft»
- ➔ Bevölkerungsgruppe
- ➔ ethnische Gruppe

Strassenkinder (*mit Vorsicht verwenden*)

Es ist empfehlenswert, den Begriff «Strassenkinder» mit «Kinder, die auf der Strasse leben» oder «Kindheit auf der Strasse» abzuwechseln, um zu verdeutlichen, dass das Strassenkind-Sein nicht alles ist, was diese Kinder ausmacht. In Europa existieren zahlreiche Stereotype über Strassenkinder, z.B. dass sie Waisen seien, dass sie keine Verwandten hätten, dass sie immer auf der Strasse leben würden. Die Realität sieht häufig komplexer aus als die Bilder, die der deutsche Begriff «Strassenkinder» bei vielen Leser*innen evoziert.

Alternativen:

- ➔ Kind, das auf der Strasse lebt
- ➔ Kindheit auf der Strasse

⁹⁰ global e.V. 2013: 12

⁹¹ Arndt 2022: 161-165

Traditionell (mit Vorsicht verwenden)

Im interkulturellen Kontext ist Vorsicht geboten bei der Verwendung des Begriffes «traditionell». Historisch wurde der Begriff verwendet, um vermeintlich «traditionelle» afrikanische, asiatische und südamerikanische Kulturen und Gesellschaften von vermeintlich «modernen» europäischen abzugrenzen, sie somit als Gegensätze zu markieren und damit die «Entwicklung» und «Modernisierung» der jeweiligen Gesellschaften zu legitimieren.⁹² Der Begriff «traditionell» kann mit abwertender Konnotation von Armut, Defiziten, falschen Vorstellungen wie Geschichtslosigkeit, aber auch idealisierenden Assoziationen wie Naturnähe und Authentizität einhergehen und sollte folglich sparsam eingesetzt werden.⁹³ In diesem Sinn lohnt es sich, genau zu überlegen, was spezifisch mit «traditionell» gemeint ist und auch, im Vergleich wozu etwas als «traditionell» beschrieben wird. Im besten Fall kann dann «traditionell» durch einen präziseren Begriff ersetzt oder weggelassen werden.

Alternativen:

- ➔ überliefert, vererbt, althergebracht, historisch
- ➔ an jenem Ort hiesig
- ➔ gemeinschaftlich,
- ➔ kulturell
- ➔ indigen (wenn rechtlich zutreffend)

Übersee (Alternativen nutzen)

Der Begriff widerspiegelt eine eurozentrische Sicht auf die Welt und impliziert, dass Europa das Zentrum der Welt ist und andere Länder sich in Bezug darauf definieren. Er wurde in der Kolonialzeit verwendet als ungenauer, verallgemeinernder Begriff für die Kolonien.

Alternativen:

- ➔ [Der Globale Süden \(versus Globaler Norden\)](#)
- ➔ Orte spezifisch nennen
- ➔ Kontinente aufzählen, bspw. «Länder in Afrika, Lateinamerika, Asien und Europa»

Volk/Völker (Alternativen nutzen)

Insbesondere im deutschsprachigen Kontext ist das Wort «Volk» durch Ausschlüsse und Diskriminierungen gekennzeichnet und kommt mit Konnotationen von «Ursprünglichkeit» und Homogenität daher. Gerade auch im kolonialen Kontext wurde eine Abgrenzung gegenüber kolonisierten Bevölkerungen über die Zuschreibung als «natürlich» und damit über den Zusatz «Natur» und «Naturvolk» vorgenommen. Der Volksbegriff wurde zudem auch seit dem 19. Jahrhundert vermehrt synonymisch für den Rassenbegriff verwendet. Es sei nicht zuletzt auf die problematische Verwendung des Begriffes «Volk» im Kontext des Nationalsozialismus verwiesen.⁹⁴

Alternativen:

- ➔ Bevölkerung, Bevölkerungsgruppe
- ➔ Ethnische Gruppe
- ➔ [Selbstbezeichnungen](#) der erwähnten Bevölkerungsgruppen

⁹² AntiDiskriminierungsbüro 2013: 26; global e.V. 2013: 16-17

⁹³ global e.V. 2013: 30, 34-35

⁹⁴ Arndt 2022: 175-181

Waisenkind(er) *(mit Vorsicht verwenden)*

Im schweizerischen Kontext wird der Begriff «Waisenkind» kaum mehr verwendet, sondern es ist von Kindern, die nicht oder nur teilweise bei ihren leiblichen Eltern leben oder spezifisch von Pflege-/Adoptivkindern die Rede. Der Begriff «Waisenhaus» ist in der Fachsprache abgelöst worden durch Ausdrücke wie «Kinderheim» und «Wohngruppen» (vorwiegend stationäre und teilstationäre Angebote), zudem gibt es auch viele ambulante Angebote, die tagsüber besucht werden. Diese Angebote sind meist nicht nur für verwaiste Kinder, sondern auch für andere Kinder in schwierigen Lebenssituationen. Es gilt, den [Orientierungspunkt 6](#) der gerechten Sprache zu beachten und Kinder im [Globalen Süden](#) und [Globalen Norden](#) sprachlich gleich zu behandeln. Wenn der Begriff «Waisenkind» weiterhin angewendet wird, ist es begrüssenswert, ihn mit anderen Begriffen zu alternieren (z.B. Kinder ohne leibliche Eltern) und präzise zu nutzen. Je nach Umständen leben die Kinder in Pflegefamilien, dann kann auch diesbezüglich differenziert werden.

Alternativen:

- ➔ Pflegekind(er), Adoptivkind(er)
- ➔ Kind, das bei Verwandten/Pflegeeltern/Adoptiveltern aufwächst
- ➔ Besonders schutzbedürftige Kinder und Jugendliche
- ➔ Sozial benachteiligte Kinder

weiss ➔ siehe «[Schwarz. weiss](#)»

Zielbevölkerung *(Alternativen nutzen)*

Der Begriff der Zielbevölkerung hat militärische Konnotationen, ähnlich wie der Ausdruck «target group» im Englischen.

Alternativen:

- ➔ Zielgruppen, Adressat*innen
- ➔ Gruppen von Projektteilnehmenden
- ➔ Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten