Amanda Küting

Hrsg.: Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Geschlechter-sensible Sprache

für Anfänger*innen, Anfangende und Menschen, die anfangen wollen zu lernen

Ein praxisorientiertes Übungsheft

Evangelisches Frauenwerk | Erwachsenen-bildung | Präventions-stelle

Gefördert von Partnerschaft für Demokratie Schleswig-Flensburg

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Nordkirche

IMPRESSUM

1. Auflage 2024
V.i.S.d.P., Herausgebende und Copyright:
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg,
Norderdomstraße 15, 24837 Schleswig,
www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung der Herausgebenden wiedergegeben werden.

Herausgebende: Mareike Brombacher, Claudia Niklas-Reeps
für den Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Autor*in: Amanda Küting
Redaktion: Mirja Beck, Mareike Brombacher, Claudia Niklas-Reeps
Illustrationen: Jule Osygus
Gestaltung: martinbrombacher.de
Druck: Hodge / Schleswig

Diese Broschüre ist frei erhältlich.
Wir freuen uns über eine Spende.

Konto
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
IBAN: DE22 2175-0000 0165 9106 62
BIC: NOLADE21NOS
Betreff: Spende Übungsheft Sprache

Evangelisches Frauenwerk
Erwachsenenbildung
Regionalzentrum im Ev.-Lutherischen Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Präventionsstelle

Gefördert von
Partnerschaft für Demokratie Schleswig-Flensburg

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Nordkirche

Inhalt

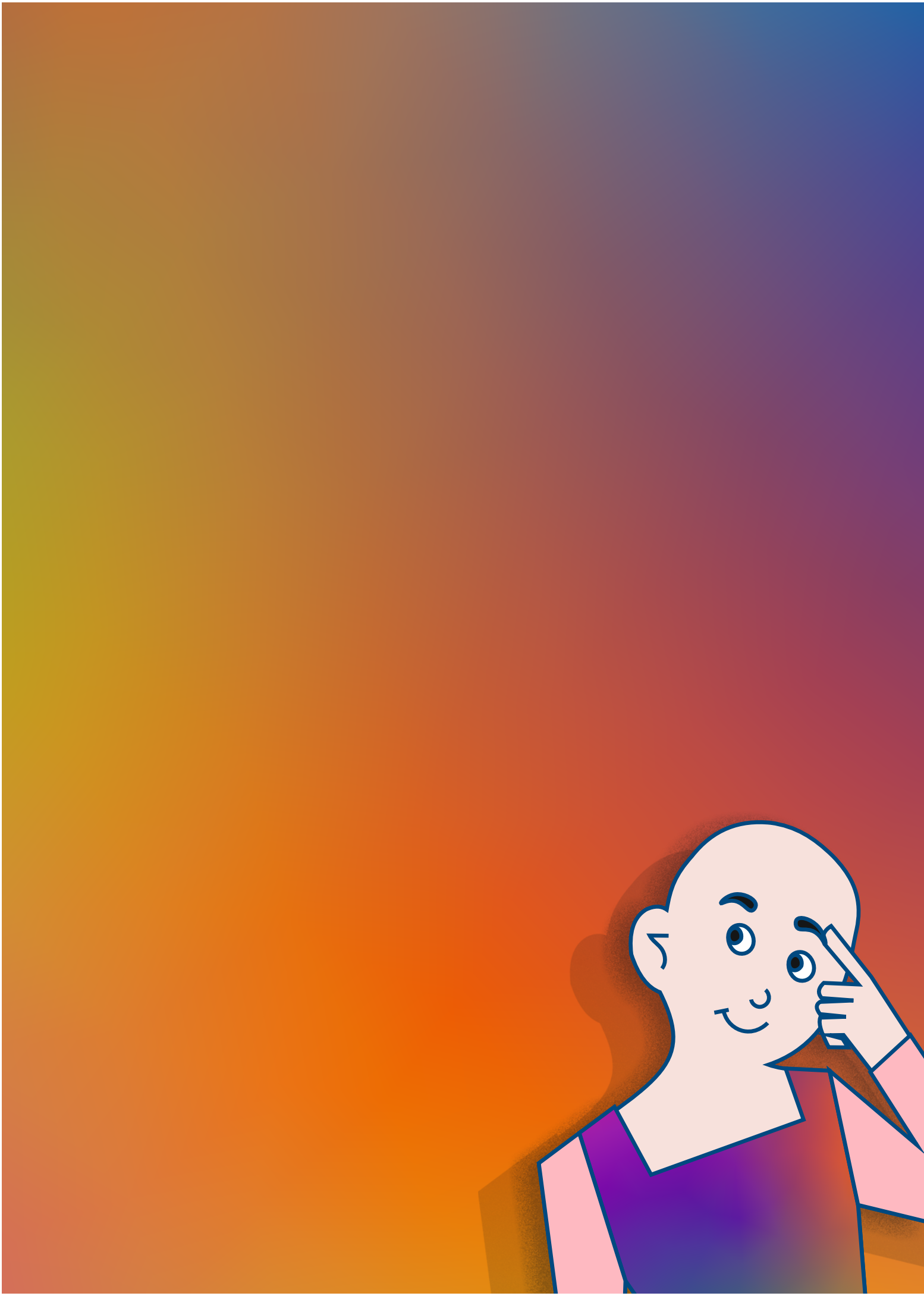
Vorworte des Kirchenkreises 5
Vorwort von Amanda Küting 6

Einleitung: Warum überhaupt geschlechtersensible Sprache?! 10

Lektion 1: Personenbezeichnungen 14
Lektion 2: Pronomen & Anreden 24
Lektion 3: Geschlechterbezogene Normen und wie sie aufzubrechen sind 30

Übungen für Gruppen 38
Lösungen der Übungen in Einzelarbeit 40

Rekapitulation und Ausblick 44
Weiterführende Quellen 46
Kontakte 47
Der*die Autor*in 47
Danksagung 47



Vorworte

Moin,

mit diesem Heft kannst du üben, geschlechtersensible Sprache in deine Alltagssprache einzubauen – ohne, dass es sich für dich umständlich oder komisch anfühlt. Die Idee dafür entstand in einer Nachbesprechung unserer Online-Reihe „Gender“, die wir regelmäßig anbieten. Dort stellten wir fest, dass es zwar viele Menschen gibt, die gerne geschlechtersensibel sprechen möchten, dies aber gerne für sich oder in einem geschützten Raum üben wollen.

Zwar gibt es in verschiedenen Institutionen bereits Leitfäden und Handreichungen – aber wo ist der Praxisbezug, die Begleitung beim Selber-Ausprobieren? Schließlich hat nicht jede*r eine Person im eigenen Umfeld, die einen beraten könnte. Sprachen lernen wir schließlich auch selten ohne echte Kommunikationsübungen. Also dachten wir gemeinsam weiter: Ein Sprachkurs muss her, waren wir uns einig. Wir freuen uns sehr, dafür Amanda Küting als Autor*in gewonnen zu haben. Und Amanda begann zu schreiben… Nun hältst du diesen Sprachkurs in der Hand. Dieses Heft soll mit regelmäßigen Online-Seminaren im Kurs-Format verbunden werden, die wir gemeinsam anbieten. Viel Spaß mit diesem Heft und vielleicht ja bis bald in einem unserer Kurse (zu finden auf www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de).

Wir freuen uns auf dich und über jede Person, die geschlechtersensibel kommunizieren möchte, denn wir finden, dass dies unsere Gesellschaft insgesamt sensibler und fairer macht. Und wir üben selber gerne mit.

Herzliche Grüße,
Mareike Brombacher und **Claudia Niklas-Reeps**

Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Arbeitsstelle Erwachsenenbildung und Frauenwerk

Liebe Leser*innen,

als Präventionsbeauftragte für sexualisierte Gewalt ist es mir wichtig zu betonen, warum Sprache – warum geschlechtersensible Sprache – so wichtig ist. Sprache hat Macht – sie kann verbinden, aber auch verletzen. Sprache prägt unser Denken, unser Handeln und vor allem, wie wir miteinander umgehen. Oft ist es uns nicht bewusst, wie Worte Grenzen überschreiten können.

Diskriminierende oder herabwürdigende Sprache schafft Räume, in denen Gewalt möglich wird. Deshalb ist es entscheidend, sensibel zu formulieren. Eine grenzachtende Sprache kann dazu beitragen, sicherere Räume zu schaffen. Sie fördert ein Miteinander, in dem Achtsamkeit und Respekt im Mittelpunkt stehen, jede*r Verantwortung übernimmt und eine gewaltpräventive Haltung ausdrückt. So kann auch Sprache zu einem wichtigen Teil der Prävention sexualisierter Gewalt werden. Sensibel zu sprechen bedeutet, Gewalt vorzubeugen. Deshalb freue ich mich, als Präventionsbeauftragte an der Veröffentlichung dieses Heftes beteiligt zu sein.

Viele Grüße,
Mirja Beck

Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Präventionsbeauftragte des Kirchenkreises
für die Fachstelle zur Prävention
sexualisierter Gewalt

Vorwort

Moin,

wie schön, dass du Interesse an diesem Heft hast! „Gendern“ wird seit einigen Jahren in der Öffentlichkeit heiß diskutiert, um nicht von einem Kulturkampf zu sprechen. Verhärtete Fronten bringen uns allerdings nicht weiter. Ich bin der Überzeugung, dass geschlechtersensible Sprache Ausdruck eines achtsamen und empathischen Zusammenlebens sein kann –aber auch, dass nicht alle, die nicht geschlechtersensibel sprechen, gegen die Gleichstellung der Geschlechter sind. Kritiker*innen sprechen von einem Gender-Zwang – welcher jedoch nie von irgendwem erlassen wurde – und sprechen wiederum ihrerseits Verbote aus. Wie viele andere auch bin ich für keines der Extreme, sondern dafür, dass jeder Mensch die Freiheit hat, sich auszuprobieren und die eigene Sprache so zu gestalten, wie er es für richtig hält. Ich bin dafür, dass alle die Sprache der anderen akzeptieren – egal, ob es sich dabei um das generische Maskulinum oder ein angehängtes „*innen“ an Substantive handelt. Gleichzeitig möchte ich denen, die eine geschlechtersensible Sprache als Zumutung empfinden, entgegnen: „Es ist mehr ein Zeichen des Zutrauens denn der Zumutung, wenn ich in eurer Gegenwart geschlechtersensibel spreche. Denn ich bin zuversichtlich, dass wir uns trotz unterschiedlichen Sprachgebrauchs verstehen.“ Kurz gesagt: sprechen und sprechen lassen!

Wer sich mit geschlechtersensibler Sprache auseinandersetzen möchte, findet mittlerweile verschiedene Hilfestellungen (beispielsweise von Christine Olderdissen[1] oder Lann Hornscheidt und Ja´n Sammla[2]). Ich habe aber in meinem Umfeld bemerkt, dass ein Übungsraum fehlt. Am häufigsten sind Handreichungen mit einer Auflistung von Formulierungsvorschlägen, teilweise auch mit Hintergrundinformationen. Extrem selten gibt es eine Reihe an konkreten Übungsaufgaben, um aktiv auszuprobieren, was theoretisch beschrieben wurde. Diese Leerstelle möchte ich gerne füllen. Das heißt:

Mit diesem Heft möchte ich dir einen Zugang zu geschlechtersensibler Sprache anbieten, wenn du bisher wenig Berührung damit hattest und Angst oder Unsicherheit bei dem Thema verspürst. Dabei ist mir wichtig, dir nicht einfach eine Reihe an Formulierungsvorschlägen an die Hand zu geben, sondern auch etwas Hintergrundwissen zu bestimmten Sprachformen. Und vor allem soll dieses Heft dein persönlicher Übungsraum sein. „Fehler“ sind hier ausdrücklich erlaubt und willkommen!

Denn ich sehe das so: natürlich kannst du nicht plötzlich geschlechtersensibel sprechen, nur weil du das gut findest! Ich spreche ja auch nicht auf einmal fließend Italienisch, nur weil ich das

1 Olderdissen, Christine (2022): *Genderleicht – wie Sprache für alle elegant gelingt. Duden-Verlag.*
2 Hornscheidt, Lann & Sammla, Ja´n (2021): *Wie schreibt ich divers? Wie spreche ich gendergerecht? Ein Praxis-Handbuch zu Gender und Sprache.* w_orten & meer Verlag.

Haltung

In der Einleiung schreibe ich, dass ich mit einer intersektionalen queer-feministischen Brille auf geschlechtersensible Sprache bzw. insgesamt auf Privilegien und Benachteiligung schaue. Was bedeutet das konkret?

Queer-Feminismus bedeutet, dass ich den Kampf gegen die binäre sexistische Ungleichheit zwischen (cis) Männern und (cis) Frauen mit dem Kampf gegen die Benachteiligung von Menschen, die trans und/oder nicht hetero sind, verbinde. Denn sie entspringen beide derselben unterdrückenden Logik des Patriarchats. Es gibt auch feministische Strömungen, die trans Menschen von ihrem Kampf explizit ausschließen. Mehr dazu erfährst du, wenn du die Abkürzung TERF recherchierst. Sie steht für Trans Excluding Radical Feminist. Sie spielen verschiedene benachteiligte Gruppen gegeneinander aus, anstatt für Freiheit und Selbstbestimmung für Alle zu einzustehen. Queer-Feminismus stellt sich diesem Ansatz bewusst entgegen.

Intersektionalität meint die spezifischen Diskriminierungserfahrungen, die durch das Zusammenwirken mehrerer Merkmale entstehen. Queer-Feminismus muss vor diesem Hintergrund mit dem Kampf gegen andere Formen von Diskriminierung zusammengedacht werden. Ansonsten bleibt es ein exklusiver Kampf für weiße, reiche, cis Frauen ohne Behinderung.

Folgende Beispiele nehmen eine intersektionale queer-feministische Haltung in den Blick:

Asiatische oder Schwarze Frauen werden häufig von hetero-cis-Männern sexualisiert und rassifiziert, indem sie beim Dating Dinge sagen wie „Ich wollte schon immer wissen, wie es ist, mit einer Asiatin / Schwarzen Sex zu haben“. Diese Exotisierung und Fetischisierung ist das Produkt von Sexismus und Rassismus. Diese Form der Diskriminierung machen weder weiße Frauen noch asiatische oder Schwarze Männer in der Form – obwohl auch sie jeweils Sexismus beziehungsweise Rassismus erfahren.

Vielen Menschen mit Behinderung wird von nichtbehinderten Menschen jegliche Sexualität abgesprochen. Und da Queer-Sein häufig bereits bei Personen ohne Behinderung angezweifelt wird (à la „Das ist nur eine Phase“), ist es für viele Menschen gerade zu unvorstellbar, dass auch Menschen mit Behinderung queer sein können. Dies führt zu mangelnder Repräsentation und fehlender Anerkennung von Selbstbestimmung und Identität queerer Menschen mit Behinderung.

Ebenso spielen auch die Zugehörigkeit zu einer gesellschaftlichen Schicht und das Alter eines Menschen eine Rolle, wenn es um das Entstehen von Privilegien oder Benachteiligung geht.

Einerseits ist diese intersektionale queer-feministische Haltung die Grundlage dieses Buches. Gleichzeitig sorgt sie auch dafür, dass ich immer wieder neu versuche, mich mit Diskriminierungsformen auseinanderzusetzen. Ich möchte an mir selbst diskriminierende Denk- und Handlungsweisen wahrnehmen und sie verlernen. Es kann schmerzhaft sein, eigenes Fehlverhalten anzuerkennen. Doch genau diese Auseinandersetzung ist nötig, um als nicht von Diskriminierung betroffene Person eine gute Unterstützung zu sein. In den weiterführenden Quellen nenne ich dir ein Youtube-Video, in dem es darum geht, wie du eine gute verbündete Person für Menschen sein kannst, die Diskriminierung erfahren.

Denn ich sehe das so: natürlich kannst du nicht plötzlich geschlechtersensibel sprechen, nur weil du das gut findest!

gern könnte. Wenn wir eine neue Sprache lernen, nehmen wir uns für gewöhnlich ganz bewusst Zeit dafür und haben nicht den Anspruch, diese auf Anhieb perfekt zu beherrschen. Für ein tieferes Verständnis und eine wirkliche Umgewöhnung brauchen wir sowohl etwas Theorie (welcher Logik folgt eine Sprache?), als auch vor allem ganz viel Übung und Ausprobieren. Nur so entwickeln wir mit der Zeit ein Gefühl für den Klang und den Rhythmus einer Sprache und werden sicherer darin.

Deshalb versuche ich, dir in diesem Heft etwas Theorie zu geschlechtersensibler Sprache mitzugeben.[3] Vor allem findest du zu jedem Thema mehrere Übungsaufgaben, mit denen du die gelernte Theorie ausprobieren kannst. Es gibt dabei kein von außen an dich herangetragenes Ziel, wie du nach dem Durcharbeiten dieses Heftes sprechen und schreiben (können) sollst. Dieses Heft ist ein Angebot, es enthält Vorschläge – ob und wie du sie in deinem Leben anwenden möchtest, entscheidest allein du.

Ich bin natürlich nicht umhingekommen, auch grammatikalische Dinge zu erklären. Doch weder Germanistik noch Linguistik sind meine Expertise. Ich blicke durch eine intersektionale queer-feministische Brille auf das Thema. Das heißt, ich setze mich viel mit Gesellschaftsstrukturen auseinander und suche nach Wegen, jegliche Formen von Diskriminierung abzubauen. Sicherlich ist geschlechtersensible Sprache kein Allheilmittel gegen die Wirkung von Geschlechternormen, -stereotypen und geschlechterbezogene Ungerechtigkeiten. Aber sie kann ein Werkzeug sein, um Menschen empathischer und vorurteilsfreier zu begegnen und sie nicht auf ein (angenommenes) Geschlecht zu reduzieren. Die Inhalte sind nicht objektiv und auch nicht allumfassend. Es ist der Versuch, mein Verständnis (natürlich angereichert durch Recherche) des Themas praxistauglich und verständlich zu verpacken. Ich kann meine subjektive Perspektive nicht ablegen, ich kann sie höchstens offenlegen:

Ich bin als weiß-deutsche Person in einer christlichen Familie ohne Geldsorgen, ohne Behinderung oder chronische Erkrankungen aufgewachsen und habe studiert. Ich wurde weiblich sozialisiert, bin nicht-binär und nicht hetero[4]. Dieses Heft wäre sicherlich anders geschrieben, zum Beispiel mit anderen Erklärungen und Fokussierungen, wenn es von einer Person mit anderen Merkmalen geschrieben worden wäre.

3 Wie oben erwähnt, gibt es hierzu bereits einiges an Literatur. Wenn du etwas nicht verstehst oder dir etwas fehlt, empfehle ich dir daher, im Internet zu recherchieren oder andere Veröffentlichungen wie die in den Fußnoten erwähnten Quellen hierzu zu Rate zu ziehen.
4 Was diese Begriffe bedeuten, erkläre in der Einleitung.

Teilweise muss ich Stereotype zunächst reproduzieren, um ihre Problematik einordnen und von dort aus einen Weg in die Umformulierung finden zu können. Außerdem ist dieses Heft nicht komplett barrierearm. Ich habe diese Wahl getroffen, um Lernende mit unterschiedlichen Herangehensweisen mitnehmen zu können. Außerdem wird die Auseinandersetzung mit Geschlechtervielfalt und Geschlechterverhältnissen vielfach recht akademisch geführt. Ich benutze Fremdwörter oder für dich womöglich neue Begriffe. Ich versuche, dieses Heft auch in dieser Hinsicht möglichst verständlich zu schreiben. Manchmal erscheinen mir komplizierte Begriffe sinnvoll – dann werde ich sie erklären. Damit möchte ich dich auch darin stärken, Diskursbeiträge von anderen zu verstehen, und ermutigen, dich selbst in Diskussionen über geschlechtersensible Sprache einzubringen.

Es kann sein, dass du am Ende neue Fragen hast, die ich in diesem Heft nicht beantworte, sondern erst aufwerfe. Ich hoffe, das ist okay für dich. Es handelt sich um einen Einstieg. Der kann nicht abschließend sein.

Zum Aufbau des Buches:
Dieses Heft hat vier inhaltliche Teile und einige Übungskapitel. In der Einleitung soll es kurz um Gründe für eine geschlechtersensible Sprache gehen. Danach folgen drei Lektionen, in denen ich verschiedene „Sprachbereiche“ mit dir durchgehe, in denen Geschlecht eine Rolle spielt: erstens Personenbezeichnungen, zweitens Pronomen und Anreden, und drittens Normen und Stereotype. Dazu führe ich zunächst theoretisch in das jeweilige Thema ein. Am Ende jedes Kapitels findest du einen Kasten mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.

Dann bist du dran: In verschiedenen Aufgaben wirst du die Möglichkeit haben, einen sensiblen Umgang damit zu üben. Es gibt Aufgaben für die Einzelarbeit, für die Bearbeitung direkt hier im Heft und solche für den Alltag. Gerade für die Alltagsübungen möchte ich dir mitgeben: Bitte habe nicht den Anspruch, etwas immer auf dem Schirm haben zu müssen. Anstatt direkt einen ganzen Tag auf eine Sache achten zu wollen, kannst du dir eine Übung zum Beispiel für das nächste Mal beim Einkauf, im Bus oder im Fitnessstudio vornehmen. Schau, welcher Umfang und Anspruch in deinem Alltag realistisch ist und sei nachsichtig mit dir, wenn es mal nicht so funktioniert, wie du dir das wünschen würdest! Nach der dritten Lektion findest du außerdem Übungen für Gruppen, die du gemeinsam mit anderen ausprobieren kannst. Im Anschluss daran findest du Lösungen beziehungsweise Lösungsvorschläge für die Übungen.

Nun aber genug der Vorrede – lass uns starten!
Viel Spaß!

Einleitung

Einleitung: Warum überhaupt geschlechtersensible Sprache?!

Bevor es mit dem *Wie* losgeht, möchte ich erklären, *was* ich unter geschlechtersensibler Sprache verstehe und *warum* sie in meinen Augen sinnvoll ist. Lass uns dazu also die einzelnen Bestandteile des Ausdrucks „geschlechtersensible Sprache“ auseinandernehmen!

Was heißt hier Geschlecht?

Zu dieser Frage gibt es viele wissenschaftliche Ausführungen, kulturelle Interpretationen[5] und biografisch geprägte Empfindungen. So gibt es immer wieder Analyse- und Kategorisierungsvorschläge, welche wiederum immer wieder weiterentwickelt werden. Diese Fülle an Definitionen und Diskursen kann ich an dieser Stelle gar nicht umfänglich wiedergeben. Daher konzentriere ich mich auf die Aushandlung in Deutschland. Im öffentlichen Diskurs hierzulande wird als ein progressives Geschlechterverständnis häufig der Begriff „Gender“ verwendet. In Bezug auf Sprache ist auch von „Gendern“ die Rede. Der Ursprung dieses Begriffs ist die Unterscheidung zwischen den englischen Begriffen *sex* und *gender*. Sex meint die Kategorisierung von Menschen aufgrund von körperlichen Merkmalen: Etwa bereits im Mutterleib oder als Neugeborenes werden Menschen aufgrund ihrer Genitalien, Keimzellen, Chromosomen, Hormone und spätestens ab der Pubertät auch häufig aufgrund ihrer hormonabhängigen „sekundären Geschlechtsmerkmale“ wie Haar- oder Brustwuchs in „männlich“, „weiblich“ oder „inter“[6] eingeteilt. *Gender* meint hingegen die soziale Rolle, die Menschen – meist aufgrund ihres *sexes* – zugeschrieben und antrainiert wird. Die Idee ist, dass ein Mensch nicht einfach aufgrund seines Körpers Mann oder Frau ist, sondern von klein auf entweder als Junge oder Mädchen geprägt wird. Das fängt spätestens bei der Geburt an, wenn den allermeisten Neugeborenen aufgrund ihrer Genitalien ein Geschlecht zugewiesen wird. Überspitzt gesagt wird Kindern mit Penis dann blaue Kleidung, auf der Superhelden zu sehen sind, angezogen und Baustellenspielzeug geschenkt. Kindern mit Vulva wird pinke Kleidung mit Prinzessinnen-Abbildungen angezogen und eine Puppe zum Spielen gegeben. Es werden jeweils unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale wie Mut oder Emotionalität verstärkt oder „aberzogen“. Damit verbunden sind auch gesellschaftliche Rollen, wie „Familienernährer“ und „Hausfrau“. Das alles wird „männliche“ oder „weibliche“ Sozialisation genannt. Diese Idee geht auf die französische Philosophin Simone de Beauvoir zurück. Ihre Theorie geht von einem Zwei-Geschlechter-System aus. Gleichzeitig eröffnet diese Idee von Geschlecht als etwas sozial Konstruiertes die Möglichkeit der Geschlechtervielfalt. „Soziales Konstrukt“ meint in wissenschaftlicher Sprache nichts Anderes als: Das meiste von dem, was über die Unterschiede zwischen Männern und Frauen erzählt wird, ist erfunden. Daraus folgt, dass eigentlich auch etwas ganz Anderes und zum Beispiel Vielfältigeres erzählt werden könnte.

Auf de Beauvoirs Arbeit aufbauend hat die US-amerikanische Philosophin Judith Butler dargelegt, inwiefern auch verschiedene *sexes* keine unbedingt naturgegebene Einteilung, sondern (ebenso wie gender) eine gesellschaftliche Erzählung sind. Dazu schreibt Ravna Marin Siever im Buch über geschlechtsoffene Erziehung auf Seite 29: „Diese Merkmale, […] die alle mehr oder weniger mit dem großen Thema ‚Fortpflanzung‘ zu tun haben, sind nicht von sich aus ‚männlich‘ oder ‚weiblich‘ oder ‚inter‘, sondern wir haben sie so benannt.“ Der Kern des derzeit diskutierten neuen Geschlechterverständnisses ist also: das Geschlecht eines Menschen hat nicht hauptsächlich etwas mit seinem (von außen sichtbaren) Körper zu tun!

Ganz trennen lassen sich die beiden Konstrukte sex und gender natürlich auch nicht. Dafür ist unsere Gesellschaft nach wie vor zu stark von der Vorstellung geprägt, dass es exakt zwei Geschlechter gibt, welche zudem eindeutig am Körper erkennbar sind. Die trans Frau Phenix Kühnert beschreibt in ihrem Buch „Eine Frau ist eine Frau ist eine Frau. Über trans Sein und mein Leben“[7] auf Seite 195 eindrücklich, dass sie sich auch aufgrund des Drucks, als Frau wahrgenommen werden zu wollen, körperliche Angleichungen hat vornehmen lassen, die Geschlechterstereotypen entsprechen. Gleichzeitig stellt sie die Frage:

5 Das europäische Verständnis, nach dem es zwei Geschlechter gibt, bei denen Persönlichkeits- und Rollenzuschreibungen biologisch begründet werden, wurde in der Zeit der Aufklärung von cis-Männern entwickelt und während der Kolonialisierung in die Welt getragen. Zuvor gab es durchaus Kulturen, die mehr als zwei Geschlechter und andere Machtverhältnisse als das Patriarchat kannten. Du kannst hierzu mehr nachlesen bei: Siever, Ravna Marin (2022): *Was wird es denn? Ein Kind! Wie geschlechtsoffene Erziehung gelingt*. 2. Auflage. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

6 Intergeschlechtlichkeit hat eine ganz eigene teils brutale Geschichte, auf die ich an dieser Stelle nicht näher eingehen kann. Beispielsweise beim Intergeschlechtliche Menschen Landesverband Niedersachsen e.V. findest du nähere Informationen zum Leben als inter Person: www.im-nds-ev.de

7 Kühnert, Phenix (2022).: Eine Frau ist eine Frau ist eine Frau. Über trans Sein und mein Leben. 1. Auflage. Innsbruck-Wien: Haymon Verlag.

Die geschlechtliche Zuschreibung, die bei der Geburt vorgenommen wird, fühlt sich für die meisten Menschen stimmig an. Für andere allerdings nicht.

„Wäre ich trans, wenn es Geschlechterstereotype und diese Rollenstrukturen nicht gäbe? Wahrscheinlich ja, aber ich kann es nicht mit Sicherheit sagen, weil das eine dermaßen utopische Vorstellung von Gesellschaft ist, dass ich sie mir kaum fantasieren kann.“

In der europäischen Kultur ist das Zwei-Geschlechter-System von Mann und Frau lange Zeit fest verankert gewesen. Aufgrund der Erkenntnisse in Medizin und Sozialwissenschaften wird aber auch hier immer deutlicher, dass es durchaus mehr Geschlechter gibt. Hierzu gibt es zahlreiche Begriffe, die Nuancen sichtbar machen sollen. Ich möchte an dieser Stelle bei wenigen Oberbegriffen bleiben. Ein Modell der Geschlechtervielfalt sieht anstelle der zwei abgeschlossenen Kategorien Mann und Frau ein Spektrum, an dessen zwei Polen Mann und Frau stehen. Also „von Mann bis Frau“ anstatt „Mann oder Frau“. So können sich Menschen ganz individuell auf dem Spektrum zwischen den beiden Polen verorten. Als Oberbegriff nenne ich Menschen, die „ein bisschen von beidem“ sind: nicht-binär; denn sie sind eben nicht eindeutig eines der zwei (binären) Geschlechter. Dann gibt es noch a-gender Personen, die sich gar nicht auf dem Spektrum verorten können, sondern einfach kein Geschlecht haben. Wie sich das jeweils anfühlt, ist von außen nie ganz nachvollziehbar. Doch genauso wenig lässt sich für andere nachfühlen, was es für eine Person bedeutet, Mann oder Frau zu sein. Kannst du die Frage beantworten, was dein Geschlecht ausmacht und warum du genau dieses hast?

Für die meisten Menschen ist es ein inneres Bewusstsein, ein Selbstbild, das schwer in Worte zu fassen ist.

Die geschlechtliche Zuschreibung, die bei der Geburt vorgenommen wird, fühlt sich für die meisten Menschen stimmig an. Für andere allerdings nicht. Um dieses Verhältnis zwischen dem Geschlecht, welches ihnen bei Geburt zugewiesen wurde, und ihrem tatsächlichen Geschlecht zu beschreiben, dienen die aus dem Lateinischen stammenden Begriffe „trans“ und „cis“: trans bedeutet soviel wie „jenseits“, cis hingegen „diesseits“. Gemeint sind ein Jenseits oder Diesseits von dem Ausgangspunkt des Geschlechts, welches einer Person bei Geburt zugewiesen wurde. Ein cis Mann ist also ein Mann, der bei der Geburt als Junge bezeichnet wurde. Ein trans Mann ist ein Mann, der bei der Geburt nicht als Junge bezeichnet wurde. Alle Menschen sind also entweder cis oder trans. Männer und Frauen können jeweils cis oder trans sein. An ihrem (tatsächlichen) Geschlecht ändert dies nichts. Die meisten nicht-binären Menschen sind trans, denn meist wird bei der Geburt eines der binären Geschlechter ausgewählt.[8] Dass gesellschaftlich erst einmal davon ausgegangen wird, dass jeder Mensch cis ist – bis er etwas anderes äußert – nennt man „Cis-Normativität“[9].

> Ravna Marin Siever schreibt auf Seite 40f:
> ***„In Online-Communities lese ich häufiger den Vergleich mit Kleidung: Wir bekommen nach der Geburt etwas angezogen. Manchmal passt uns das gut. Manchmal kratzt der Stoff, die Hose ist zu locker, und eigentlich gefällt uns ein ganz anderer Stil. Ebenso ist das mit Geschlecht. Wir bekommen bei der Geburt eines zugewiesen und von anderen in sozialer Interaktion eines zugeschrieben. Manchmal fühlt sich das passend an, manchmal passt es eine Zeit lang, manchmal passt es in bestimmten Kontexten, und manchmal passt es gar nicht. Manche Menschen suchen sich passendere Kleidung, manche lernen, mit der unpassenden Kleidung zu leben, manche quälen sich ihr Leben lang mit der unpassenden Kleidung, aber finden nicht den Mut oder die Energie, sich etwas Neues zu suchen. Viele Menschen denken nie groß über ihr Geschlecht nach. Sie spüren einfach, dass es okay ist, und können gut damit leben. Manchen Menschen geht das anders.“***

Eigentlich könnte es total egal sein, wo auf dem Geschlechterspektrum sich jemand verortet. Allerdings erfahren viele Menschen in unserer Gesellschaft Diskriminierung im Zusammenhang mit ihrem Geschlecht. Das kann einerseits aufgrund ihres tatsächlichen Geschlechts sein. Andererseits kann sich eine (negative) Ungleichbehandlung auch auf das Geschlecht beziehen,

8 Eine groß angelegte Studie der EU weist im Übrigen darauf hin, dass der Großteil der trans Personen nicht-binär ist. Dabei sind sie in Medien und Sprache noch unsichtbarer als binäre trans Personen. Aus: Köller, Katharina & Schautz, Irmela (2022). *Queergestreift. Alles über LGBTIQA+*. 2. Auflage. München: Hanser Verlag.

9 So meint „Hetero-Normativität“, dass die meisten Menschen davon ausgehen, dass sie selbst und andere Menschen hetero sind.

in dem Andere sie wahrnehmen. Beispielsweise kann eine Frau aufgrund ihres Frau-Seins schlechter bezahlt werden als ihre männlichen Kollegen. Wird sie gleichzeitig wegen eines Kurzhaarschnitts und weiter Kleidung für einen Mann gehalten („männlich gelesen"), kann sie etwa auf der Frauentoilette in unangenehme Situationen geraten. Im ersten Fall ist ihr tatsächliches Geschlecht entscheidend. Im zweiten Fall das, welches man ihr von außen zuschreibt. Eine nicht-binäre Person wird von Menschen, die sich wenig mit Geschlechtervielfalt beschäftigt haben oder bewusst das Zwei-Geschlechter-System verfechten, häufig als eines der binären Geschlechter wahrgenommen. Zum einen stolpert die Person im öffentlichen Raum immer wieder über die strukturelle Unsichtbarkeit, etwa wenn nur Männer- oder Frauentoiletten verfügbar sind. Gleichzeitig kann aber auch sie Frauenfeindlichkeit erleben, wenn sie als Frau gelesen wird, oder ihr können einengende Männlichkeitsbilder übergestülpt werden, wenn sie männlich gelesen wird.

Ich möchte zwei kurze Exkurse machen:

1. Beim Geschlechtseintrag im Personenstand gibt es in Deutschland derzeit die vier Optionen „männlich", „weiblich", „divers" oder keinen bzw. einen offenen Eintrag. Durch das 2024 in Kraft tretende Selbstbestimmungsgesetz[10] lässt sich dieser Eintrag künftig auf Grundlage einer einfachen Selbstauskunft beim Standesamt ändern. Dieser Eintrag soll laut §2 (2) 1 der Geschlechtsidentität am besten entsprechen. Bisher benötigte man für diesen Schritt unter anderem medizinische Gutachten, welche in vielen Fällen anhand entwürdigender und absurder Untersuchungen und Fragestellungen erstellt wurden.

2. Lann Hornscheidt habe ich oben bereits in einer Literaturempfehlung erwähnt. Die Person versteht sich selbst als genderfrei und hat nach eigener Aussage „Gender als Identitätskategorie verlassen". Hornscheidt versteht nicht nur Hetero-Cis-Normativität als gewaltvoll (um dessen sprachliche Auflösung es in diesem Heft vor allem geht), sondern auch „Genderismus" – also die ständige Selbst- und Fremdeinteilung in Gender-Identitäten. Dazu hat Lann Hornscheidt gemeinsam mit Lio Oppenländer ein Buch geschrieben.[11] In meinen Augen geht dies über einen Einstieg in die Thematik hinaus, weshalb ich hier nicht näher darauf eingehe. Gleichzeitig halte ich es für einen wertvollen Beitrag zu der Frage, welche Rolle Geschlecht in unserer Gesellschaft und in unserer Sprache spielen soll und möchte hier unbedingt darauf hinweisen.

Das war jetzt sicherlich viel, und trotzdem bereits eine Zusammenfassung.[12] Sie soll darlegen, was ich im Weiteren unter Geschlecht verstehe und wie ich dazu komme. Mit Geschlecht meine ich also ein individuelles inneres Bewusstsein, das nicht grundsätzlich mit dem Körper zusammenhängt und welches mit sozialen Zuschreibungen verknüpft sein kann.

Sensible Sprache?

Aus dem oben Beschriebenen folgt, dass wir das Geschlecht einer Person nur annehmen können, solange wir keine Selbstauskunft von ihr haben. Und diese Annahme kann falsch sein. Da dies zu Verletzungen durch unseren Sprachgebrauch führen kann (zum Beispiel durch sogenanntes Misgendern), ist es sinnvoll, sensibel für Geschlechtervielfalt und für unser Gegenüber zu sein.

Auch in Bezug auf Sprache wird oft von *„Geschlechtergerecht(igkeit)"* gesprochen. Das finde ich ohne weitere Erläuterungen wenig aussagekräftig. Denn was gerecht ist, darüber kann sicherlich gestritten werden. Daher habe ich mich für den Ausdruck „geschlechter*sensible* Sprache" entschieden. Dabei geht es um einen bewussten Umgang mit Formulierungen, die Geschlecht beinhalten. In unserer Sprache steckt Geschlecht nämlich nicht nur offensichtlich wie in den Anreden „Herr" oder „Frau", sondern auch ziemlich versteckt in Artikeln oder Pronomen. Problematisch sind auch Bilder, die Stereotype aufrechterhalten. Für all dies findest du in diesem Buch Erklärungen und Tipps, deine Sprache sensibel / sensibler zu gestalten.

> „Misgendern bedeutet, jemandem sprachlich ein falsches Geschlecht zuzuordnen. Zum Beispiel, indem unpassende Pronomen (s. Lektion 2) benutzt werden oder eine Frau als Mann bezeichnet wird."

10 So meint „Hetero-Normativität", dass die meisten Menschen davon ausgehen, dass sie selbst und andere Menschen hetero sind. https://www.recht.bund.de/bgbl/1/2024/206/VO.html, Zugriff: 15.09.2024

11 Hornscheidt, Lann & Oppenländer, Lio (2019): Exit Gender – Gender loslassen und strukturelle Gewalt benennen: eigene Wahrnehmung und soziale Realität verändern. w_orten & meer Verlag.

12 Eine umfangreichere Ausführung hat Ravna Marin Siever auf den Seiten 26 bis 41 des in den Fußnoten aufgeführten Buches zu geschlechtsoffener Erziehung beschrieben.

Die von Vielen aus Unwissenheit, Versehen oder auch Ignoranz verwendete Sprache ist häufig noch unsensibel, wenn es um Geschlechtervielfalt und Chancengerechtigkeit zwischen den Geschlechtern geht. Zahlreiche Studienergebnisse zeigen, dass sich vom generischen Maskulinum[13] – entgegen seines immer wieder angeführten Zwecks – eben nicht alle Menschen angesprochen fühlen. Beim Richter oder Bauarbeiter stellt sich der Großteil der Hörenden oder Lesenden ausschließlich Männer vor. Dies führt beispielsweise dazu, dass sich nicht-männliche Personen eher nicht in diesen Berufen sehen. Ähnlich kann es nicht-weiblichen Menschen bei Berufen wie Erzieherin, Krankenschwester oder Friseurin gehen. Ebenso einschränkend können andauernd wiederholte Rollenbilder wirken. Zum Beispiel kann es sein, dass eine weiblich sozialisierte Frau über Jahrzehnte hinweg mit ihrer Rolle als Frau hadert, weil sie keinen Spaß an Hausarbeit hat. Ähnlich kann es männlich sozialisierten Personen gehen, die Kleider tragen und sich die Beine rasieren. Neben unnötigem, aber aushaltbarem Unbehagen mit solchen Geschlechterrollen können auch ernsthafte Erkrankungen die Folge sein: Queere Personen leben häufiger als hetero-cis-Menschen mit Suchtkrankheiten, Depressionen, Angststörungen und Gedanken an Suizid.[14] Meine Überzeugung ist: Geschlechtersensible Sprache kann ein Teil davon sein, alldem entgegenzuwirken, weil sie Identifikationsflächen und Entfaltungsfreiheit eröffnet.

Sprache kennt Regeln, aber sie kennt auch Weiterentwicklung. Weder Sprache noch ihre Regeln haben einen Selbstzweck. Stattdessen sind sie ein Werkzeug menschlichen Zusammenlebens. Und da sich unsere Interaktionen mit gesellschaftlicher Entwicklung verändern, ist es nur logisch, dass sich auch unsere Sprache verändert. Diese Veränderungen kommen aber nicht abrupt und nicht von außen. Wir selbst können sie mitgestalten. Und deshalb dürfen wir auch experimentieren und beobachten, was sich für uns gut und praktikabel anfühlt. Das kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden und auch bei jeder Person immer wieder verändern. Ich möchte dir in den folgenden Lektionen Vorschläge unterbreiten, wie du deinen eigenen Sprachgebrauch weiter entwickeln kannst. Was du davon für dich annehmen möchtest, entscheidest du selbst.

Das Wichtigste in Kürze
Nachdem in Europa lange das Zwei-Geschlechter-System wissenschaftlich und gesellschaftlich anerkannt war, sieht heute ein immer größerer Teil der Bevölkerung Geschlecht als etwas sozial Konstruiertes. Daraus ergibt sich auch ein neues Verständnis von Geschlechtervielfalt. Mit „Geschlecht“ meine ich also ein individuelles inneres Bewusstsein, welches nicht grundsätzlich mit dem Körper zusammenhängt und das mit sozialen Zuschreibungen verknüpft sein kann.

Bei geschlechtersensibler Sprache geht es um einen bewussten Umgang mit Formulierungen, die Geschlecht beinhalten. Sie kann, neben anderen nötigen gesellschaftlichen Veränderungen, geschlechtsbezogener Diskriminierung entgegenwirken, indem sie Identifikationsflächen und Entfaltungsfreiheit eröffnet. Sprache und ihre Regeln sind ein Werkzeug menschlichen Zusammenlebens und dürfen beziehungsweise müssen sich als solche auch mit Gesellschaft verändern – also auch mit sich verändernden Geschlechterverständnissen.

Im Folgenden findest du Vorschläge für eine geschlechtersensible Sprache. Was du davon ausprobieren und übernehmen möchtest, entscheidest du selbst.

13 Das generische Maskulinum erläutere ich näher in der Lektion 1.
14 https://osqar.de/ressourcen/lgbtq-psychische-gesundheit, Zugriff: 30.08.2024

Lektion 1
Personenbezeichnungen

Theorie

Beginnen wir mit Personenbezeichnungen. Denn das ist wohl das erste, woran die meisten beim polarisierenden Begriff „Gendern“ denken. Damit ist meistens die Verwendung von Alternativen zum sogenannten generischen Maskulinum gemeint. Generisch bedeutet unspezifisch oder verallgemeinernd. Maskulinum ist die Bezeichnung für eines von drei grammatikalischen Geschlechtern (Singular: Genus[15]), die es im Deutschen gibt. Neben Maskulinum gibt es noch Femininum und Neutrum. Das generische Maskulinum zu benutzen, bedeutet also, Personen oder Gruppen grundsätzlich in der männlichen Form (mit einem Wort mit maskulinem Genus) zu beschreiben, unabhängig von dem Geschlecht/den Geschlechtern der gemeinten Person(en). Dabei wird davon ausgegangen, dass alle Geschlechter gemeint sind. Doch zahlreiche Studien zeigen: so neutral wird das generische Maskulinum keineswegs verstanden.[16]

Das generische Maskulinum macht Männlichkeit allgegenwärtig und erhebt sie zur Norm, indem andere Geschlechter sprachlich unterrepräsentiert werden. Wie kann der Sprache diese Überrepräsentation von Männlichkeit entzogen und mehr Raum für verschiedene Geschlechter geschaffen werden? Je nach Anlass können hierbei neutrale Formen sinnvoll sein, die die Sprache eigentlich *ent*gendern. Oder Geschlecht sollte eben nicht durch ein generisch genutztes Genus vermittelt, sondern ganz konkret benannt werden. Wie das funktioniert, lernst du in dieser Lektion.

Ein häufig genanntes Argument für die Nutzung des generischen Maskulinums ist, dass dies eben schon immer so benutzt wurde. Worte wie „Gästin“ werden als Verhunzung der Sprache empfunden.

Der Duden schreibt allerdings:

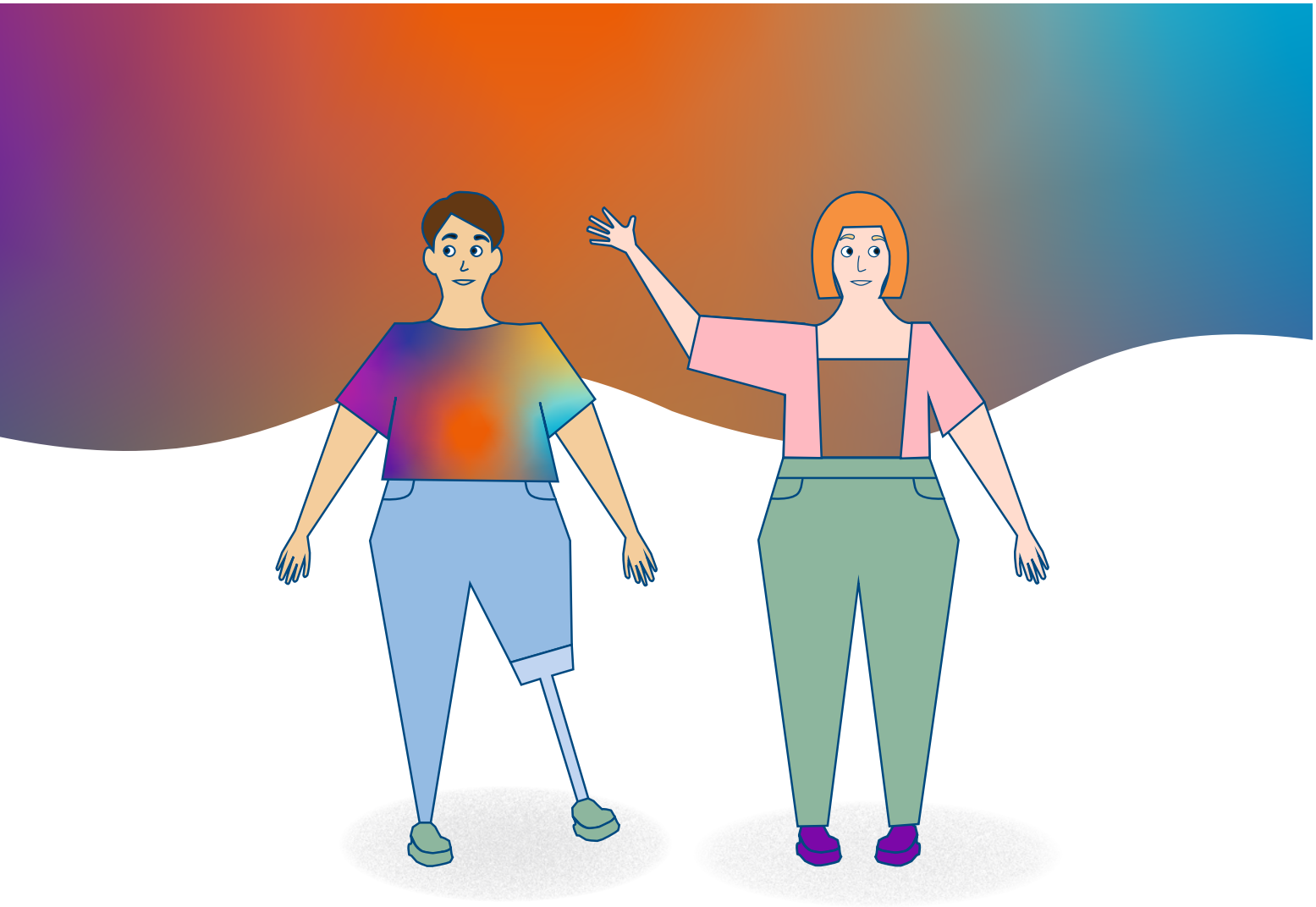
„Im allgemeinen Sprachgebrauch […] irritiert diese Form. Dabei ist sie keineswegs weiblicher Sprachemanzipation geschuldet – ganz im Gegenteil: Gästin gehört zu den weiblichen Formen, die – wie auch die Engelin oder die Geistin – bereits im Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm aufgeführt und mit zahlreichen Belegstellen unterfüttert wurden. Auf dem Weg vom späten 19. ins 21. Jahrhundert war sie aus der Alltagssprache verschwunden: Umso erfreulicher, dass sie jetzt wiederentdeckt wurde und ihren Sprachplatz wiedererobert.“[17]

Ich verstehe den Wunsch nach einer einzigen Sprachform, die alle Geschlechter gleichermaßen meint. Das macht vieles leichter und nimmt den Fokus von einer Kategorie, die gesellschaftlich genauso bedeutungslos sein sollte wie die Augenfarbe. Doch an dem Punkt sind wir nicht. Im Gegensatz zur Augenfarbe entscheidet das Geschlecht eines Menschen über Erfahrungen, Chancen und Lebenswege. Eine Top-Managerin hat mit hoher Wahrscheinlichkeit andere Hürden genommen, um in diese Position zu gelangen, als ein männlicher Kollege. Ein Mensch, der weiblich oder queer wahrgenommen wird, macht auf einer durchschnittlichen Party sehr wahrscheinlich negativere Erfahrungen als cis-hetero-Männer auf derselben Party, zum Beispiel in Form von verbalen oder körperlichen Übergriffen. Solange das so ist, halte ich es für sinnvoll, sprachlich sensibel mit der Kategorie Geschlecht umzugehen. Vor diesem Hintergrund kann das generische Maskulinum aktuell nicht die neutrale Form sein, für die sie teilweise gehalten wird. Also müssen wir wirklich inklusive Formen finden und lernen, geschlechtersensibel zu sprechen. Denn manchmal müssen Katego-

15 Ich gehe in diesem Buch bewusst nicht auf das grammatikalische Geschlecht, das Genus, ein. Meiner Ansicht nach wird dies als Argument von Menschen ins Feld getragen, die sich aus Prinzip gegen eine geschlechtersensible Sprache wehren. Wie diesem Argument begegnet werden kann, kannst du in anderen Quellen nachlesen, siehe dazu zum Beispiel Fußnote 1.

16 Bartsch, Gunnar (2024): *Mitgemeint gleich mitgedacht? Neue Studien zum generischen Maskulinum*. https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilungen/single/news/generisches-maskulinum/, Zugriff: 31.07.2024;
Schwenner, Lara (2023): *Was Gendern bringt – und was nicht.* https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/was-gendern-bringt-und-was-nicht/ , Zugriff: 31.07.2024

17 Duden.de / Cornelsen Verlag (Hrsg.): *Die Bezeichnung Gästin und die Gebrüder Grimm.* https://www.duden.de/sprachwissen/sprachratgeber/Die-Bezeichnung-G%C3%A4stin-und-die-Gebr%C3%BCder-Grimm#google_vignette, Zugriff: 31.07.2024



rien erst betont werden, um sie langfristig überwinden zu können. Dazu hat Carolin Emcke 2019 eine eindrückliche Kolumne in der Süddeutschen Zeitung verfasst.[18] **Also: welche Formen der Personenbezeichnungen gibt es neben dem generischen Maskulinum und was steckt dahinter?** Dies sollen Tabelle 1 und die nachstehenden Ausführungen beantworten. Angelehnt ist die Tabelle an David Scholz´ Ausführungen zu geschlechtergerechter Sprache[19] und eine Auflistung der Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.[20].

Es gibt verschiedene Varianten der Doppel- beziehungsweise Beidnennung, zum Beispiel: „Lehrerinnen und Lehrer“, „Lehrerin/Lehrer“, „Lehrer/innen“, oder „LehrerIn“. Allerdings meint sie eben nur die zwei Geschlechter Mann und Frau. Damit schließt die Doppel-/ Beidnennung nicht-binäre Menschen aus, negiert Existenzen und erkennt Identitäten ab – ob beabsichtigt oder nicht. Eine weitere Form ist das generische Femininum, zum Beispiel sollen mit „die Tischlerin(nen)“ Menschen aller Geschlechter gemeint sein, die tischlern. Hiermit soll den Verfechter*innen des generischen Maskulinums provozierend (und wohl auch etwas trotzig) aufgezeigt werden, wie es sich anfühlt, „mitgemeint“ zu sein.[21] Diese Variante bedeutet Gegenwehr und das Motiv ist nachvollziehbar – wirklich inklusiv ist diese Sprachform jedoch auch nicht. Es geht ja gerade darum, eine möglichst große Freiheit an Vorstellbarem auszulösen. Die sprachliche Allgegenwärtigkeit eines einzigen Geschlechts ist zwangsläufig eine Begrenzung – egal, um welches Geschlecht es sich dabei handelt. Daher sind folgende Varianten am inklusivsten:

18 Emcke, Carolin (13.05.2019): *Raus bist du*. Sonntagskolumne der Süddeutschen Zeitung. https://www.sueddeutsche.de/politik/carolin-emcke-kolumne-rassismus-1.4439103?fbclid=IwAR2NxyWP224KCBequiGhs6MCUYIcW7HVbQVkkoPGpPISq5Wnewqkzwzyw9o, Zugriff: 31.07.2024

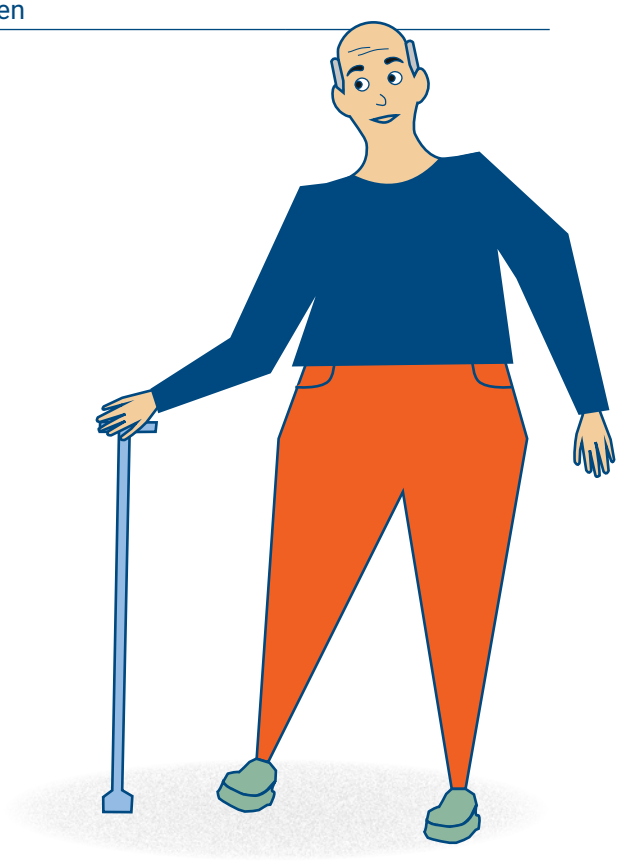
19 Scholz, David (2022): *Transidentät und Drittes Geschlecht im Arbeitsumfeld. Ein Praxisbuch für Unternehmen und den öffentlichen Dienst.* Scheyern: Springer Gabler. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-658-33864-0.

20 Gesellschaft für deutsche Sprache e.V. (2020): *Leitlinien der GfdS zu den Möglichkeiten des Genderings.* https://gfds.de/standpunkt-der-gfds-zu-einer-geschlechtergerechten-sprache/ (Zugriff: 14.08.2024)

21 Die Reaktionen auf einen Gesetzesentwurf aus dem Jahr 2020, der im generischen Femininum verfasst worden ist, wurde vom Innenministerium als „höchstwahrscheinlich verfassungswidrig“ eingestuft, da dieser nur Frauen meine. Mehr dazu hier: Gottschalk, Katrin (13.10.2020): *Ästhetisch einwandfrei.* Kommentar in der taz. https://taz.de/Debatte-ueber-das-Gendern/!5717519/, Zugriff: 31.07.2024.

Tabelle 1. Inklusive Alternativen zum generischen Maskulinum (Auswahl)

Form	Varianten / Beispiele	Im Singular und / oder Plural möglich?
Gender-Gap	der_die Reiter_in(nen) die Reiter*innen der:die Reiter:innen	Sg. & Pl.
Substantiviertes Partizip I	die Radfahrenden	Pl.
Substantiviertes Adjektiv	die Mutigen	Pl.
Passivkonstruktion	Der Bauer muss das Feld pflügen. → Das Feld muss gepflügt werden.	entfällt
Sachbezeichnung	Lehrkörper Fachmann → Fachkraft Leiter → Leitung Kollegin → Kollegium / Personal / Belegschaft Informant → Quelle	entweder Sg. & Pl. oder nur Pl.
Generische Substantive (in Kombination mit anderen Formen)	Lehrperson lehrende Person (Adjektiv + gen. Substantiv) Menschen, die in der Lehre tätig sind (gen. Substantiv + Relativsatz-Konstruktion)	Sg. & Pl.
Adjektive	Rat einer Ärztin → ärztlicher Rat Kritiker → kritische Stimmen	entweder entfällt oder Sg. & Pl.
Direkte Anrede	Besucher werden gebeten, ihre Bestellung drinnen aufzugeben! → Bitte kommen Sie zur Bestellung herein!	entfällt
Relativsatz	Der Gutachter muss… → wer ein Gutachten erstellt, muss… alle Tänzer → alle, die tanzen	Sg. & Pl.



1. Benennung aller Geschlechter

Beim Gender-Gap soll die geschriebene und gesprochene Lücke zwischen dem Wortstamm und der durch einen Doppelpunkt, Stern oder Unterstrich angehängten Endung „innen“ les- und hörbar machen, dass zwischen Männern und Frauen auch noch weitere Geschlechter existieren. Gemeint sind im Plural damit Menschen aller Geschlechter. Im Singular kannst du mit dem Gender-Gap zudem eine nicht-binäre Person beschreiben oder einen Menschen, dessen Geschlecht du noch nicht sicher kennst.

Ein Grund, weshalb viele Menschen anfangs mit dem Gender-Gap fremdeln, ist die Sprech- und Hörgewohnheit. Aber wie jede Gewohnheit lässt sich auch diese mit der Zeit ändern. Die kurze Sprechpause ist gar nicht so ungewohnt, wie es zunächst scheint. Ohne den sogenannten Glottisschlag, die kurze Pause innerhalb von Wörtern, würde es zu vielen Verwirrungen kommen. Zum Beispiel bei Spiegelei, Urinstinkt oder vereisen (im Gegensatz zu verreisen).

In Bezug auf die drei möglichen Sonderzeichen gibt es noch keine festgelegte Schreibweise. Diskutiert wurden die Zeichen auch im Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV e.V.). Denn Menschen mit Sehbeeinträchtigung sind zum Lesen teilweise auf Sprachausgabeprogramme angewiesen. Diese müssen die Zeichen natürlich auch als Gender-Gap erkennen, um sie passend ausgeben zu können. Der DBSV e.V. schreibt dazu.

> ***„Diese [Varianten des Gender-Gaps] sind für viele blinde und sehbehinderte Menschen problematisch (…) und deshalb nicht zu empfehlen. Falls jedoch mit Kurzformen gegendert werden soll, empfiehlt der DBSV, das Sternchen zu verwenden, unter anderem, weil davon auszugehen ist, dass Doppelpunkt und Unterstrich für sehbehinderte Menschen schlechter erkennbar sind als das Sternchen.“*** [22]

2. Neutralisierungen

Im Gegensatz zum Gender-Gap haben alle anderen Formen, die in der Tabelle 1 aufgeführt sind, die Funktion, eine Aussage in Bezug auf Geschlecht zu neutralisieren. So können Personen beschrieben werden, ohne eine Information über ein (vermeintliches) Geschlecht zu übermitteln. Diese Formen „*ent*gendern“ Sprache quasi. Die Gesellschaft für deutsche Sprache e.V. listet verschiedene empfehlenswerte Möglichkeiten der Neutralisierung auf: Dazu ist es recht geläufig, Partizipien und Adjektive zu substantivieren. Ursprung des substantivierten Partizip I ist ein Verb im Infinitiv (z.B.: radfahren). Zu diesem wird zunächst das Partizip Präsens gebildet, indem an den Infinitiv die Endung -d angehängt wird (z.B.: radfahrend). Nun wird es wie ein Adjektiv verwendet. Im zweiten Schritt wird aus diesem Partizip ein Substantiv gebildet. Dazu schreibst du den ersten Buchstaben groß. Im Singular hängst du dann ein -e an das Partizip an, im Plural ein -en (z.B.: die Radfahrenden). Ähnlich lassen sich auch ursprüngliche Adjektive in Substantive umwandeln. Achtung: Als geschlechtsneutrale Form funktionieren diese Substantivierungen jedoch ausschließlich im Plural! Denn der im Singular notwendige Artikel zeigt ein Geschlecht an, zum Beispiel „der Lehrende“ oder „die Mutige“. Um im Singular geschlechtsneutral zu sprechen, gibt es bessere Möglichkeiten.

Mit einer Passivkonstruktion musst du gar keine Personen mehr nennen, sodass auch Singular oder Plural keine Rolle spielen. Das Geschlecht fällt auch weg, wenn du etwa durch Endungen wie „-ung“, „-kraft“ oder „-schaft“ Personen- in Sachbezeichnungen umwandelst. Dasselbe funktioniert, wenn du das zugehörige Verb substantivierst und so die Handlung anstelle der handelnden Person in den Vordergrund rückst. Mit generischen Substantiven wie Mensch, Person oder auch Mitglied kannst du eigentlich alles schnell und leicht geschlechtsneutral formulieren, auch in Kombination mit anderen hier genannten Möglichkeiten. Zum Beispiel helfen dabei Adjektive, welche sich aber auch ohne ein generisches Substantiv für neutralisierende Umformulierung anbieten. Die direkte Anrede nutze ich übrigens in diesem Buch die ganze Zeit – das ist hoffentlich schöner für dich, gleichzeitig schreibe ich dadurch automatisch größtenteils neutral. Zu guter Letzt kannst du auch durch die Bildung eines Relativsatzes die Personenbezeichnung als Substantiv auflösen, indem du sie in geschlechtsunabhängige Verben umwandelst.

3. Neuentwicklungen

Über die Formen in der Tabelle 1 hinaus gibt es eine Reihe an Vorschlägen für grammatikalisch neue Formen, die bewusst dafür entwickelt wurden, um neutral Menschen jeglichen Geschlechts zu bezeichnen. Zum Beispiel anstatt „die Schülerin“: „de Schülere“, „das Schüly“, „das Schüling“, „das Schülx“ oder „das Schülens“. Ich finde es nicht verkehrt, diese Formen zu kennen und nach Belieben auch auszuprobieren. Gleichzeitig sind dies meiner Ansicht nach nicht unbedingt Formen, die sich für einen Einstieg in geschlechtersensible Sprache eignen. Deshalb möchte ich sie hier nur erwähnen, aber nicht näher darauf eingehen. Mehr dazu kannst du nachlesen etwa in den Büchern von Ravna Marin Siever und Lann Hornscheidt, die ich in den Quellen aufgeführt habe.

22 Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.: *Gendern*. https://www.dbsv.org/gendern.html, Zugriff: 03.04.2024

Wie kannst du entscheiden, welche Form du (in welchen Fällen) verwendest?

Grundsätzlich gilt: Wenn du eine Aussage über Menschen treffen willst, von denen du sicher weißt, dass sie Männer sind, ist es natürlich völlig richtig, das Maskulinum zu benutzen – und bei Frauen das Femininum. Die vorgestellten Varianten, entweder alle Geschlechter zu benennen (Gender-Gap) oder eine Aussage über Geschlecht zu vermeiden (Formen der Neutralisierung), helfen dir dabei, folgende Menschen zu beschreiben:

- eine Gruppe, in der mehrere Geschlechter vertreten sind.
- eine Person, deren Geschlecht du (noch) nicht (sicher) kennst.
- eine nicht-binäre Person.
- einen oder mehrere Menschen, deren Geschlecht für deine Aussage irrelevant ist.

Nun gibt es verschiedene Vor- und Nachteile der jeweiligen Optionen. Wann eignet sich also was (nicht)?

Neutrale Formen sind für Menschen mit Sehbehinderung leichter zu erfassen (solange die Sprachausgabesoftwares noch nicht auf das Erkennen des Gender-Gap programmiert wurden), während der Gender-Gap Geschlechtervielfalt sichtbarer macht. Wenn du einen Text verfasst, kannst du dich vorab fragen, ob du neutralisieren (Geschlecht bewusst entthematisieren) oder sichtbar machen (Repräsentation schaffen) möchtest und ob deine Zielgruppe auf eine barrierearme Formulierung angewiesen ist.

Das Gute am gesprochenen Gender-Gap: das „innen“ kannst du durch die ohnehin vorgesehene Sprechpause meist schnell noch hinterherschicken, wenn du bemerkst, dass dir aus Versehen doch nochmal ein generisches Maskulinum herausgerutscht ist. Gleichzeitig scheint mir, dass Kritiker*innen von neutralisierenden Formen weniger stark provoziert werden als von dem Gender-Gap. Je nach Situation kannst du abwägen: habe ich heute Lust und Energie, ein wahrscheinlich kontroverses Gespräch über „Gendern“ und (Queer-)Feminismus im Allgemeinen zu führen? Wenn ja, steht dem Gender-Gap nichts im Wege. Wenn das nicht zutrifft, oder der Fokus heute aus gutem Grund auf etwas Anderem liegen soll, empfehle ich neutrale Formen.

Besonderheit Verwandtschaft

Bis hierher ging es um Worte, die über das Genus das Geschlecht einer Person ausdrücken. Es gibt aber auch Worte, die schon semantisch ein Geschlecht zuweisen, also in deren Bedeutung selbst bereits ein Geschlecht mit ausgedrückt wird. Dies ist vor allem bei Bezeichnungen von Verwandtschaftsbeziehungen der Fall (oder auch bei dem Wort „das Mädchen“: grammatikalisch neutral, semantisch weiblich). Solche Verwandtschaftsbezeichnungen sind allerdings häufig binär (Ausnahmen wären „Kind“ und „Eltern“ / „Elternteil“), sodass es umso mehr Kreativität braucht, um die Verwandschaftsverhältnisse von nicht-binären Menschen auszudrücken.

Meine Familie und ich haben uns zum Beispiel lange gefragt, was ich für die Kinder meiner Geschwister bin. Es gibt Vorschläge, die „Tante“ und „Onkel“ mischen, beispielsweise Onte oder Tankel. Die Begriffe können sich für andere total passend anfühlen, für mich tun sie das nicht. Also haben wir weiter überlegt. Irgendwann schlug eine Freundin „Großgeschwister“ vor. Für die Bildung sind wir von der Perspektive der Kinder meiner Geschwister ausgegangen: was bin ich für ihr Elternteil? Ein Geschwister. Um auszudrücken, dass dies nicht ihr eigenes Verhältnis zu mir, sondern dass eines ihrer Elternteile ist, setzen wir das „Groß“ voran, wie bei „Großtante“ oder „Großvater“. Umgekehrt habe ich noch kein gutes Pendant gefunden. Um ihnen die Freiheit zu lassen, ihr Geschlecht frei zu entwickeln und auszuleben, spreche ich lieber von den „Kindern meiner Geschwister“ als von meinen „Neffen“ oder „Nichten“. Hier wäre ein neutraler eigenständiger Begriff natürlich auch hilfreich.

Inspirationen bieten verschiedene Internetseiten[23] oder die bereits angeführten Bücher von Lann Hornscheidt. Meiner Erfahrung nach gibt es in diesem Bereich nicht *die eine* Vorgehensweise oder bestimmte Wörter, die häufiger verwendet werden als andere. Es gilt also noch stärker als in anderen Bereichen, kreativ zu werden und nachzuspüren, welche Begriffe sich für dich stimmig anfühlen und welche nicht. Dabei ist die Anwendung der oben beschriebenen Möglichkeiten nicht ausgeschlossen.

Das Wichtigste in Kürze
Mit dem generischen Maskulinum beschreibst du Personen oder Gruppen grundsätzlich in der männlichen Form, unabhängig von dem Geschlecht / den Geschlechtern des / der gemeinten Menschen. Diese Form, Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Chancen zu verallgemeinern, kann gesellschaftlich und individuell verschiedene negative Folgen haben. Daher ist ein sensibler Umgang mit den Aussagen, die sich in einem Ausdruck oder einem Satz über Geschlecht verstecken, wichtig. Neben dem Maskulinum, welches du für Männer nutzen kannst, und dem Femininum, welches du für Frauen nutzen kannst, gibt es zum Einen die Möglichkeit, mithilfe des Gender-Gap alle Geschlechter abzubilden, zum Anderen mithilfe von Neutralisierungen eine Aussage gänzlich von Geschlecht befreien. Jede Form hat ihre eigenen Vor- und Nachteile für verschiedene Kontexte.

23 Zum Beispiel https://nibi.space/nichtbin%C3%A4re_w%C3%B6rter, Zugriff: 22.09.2024

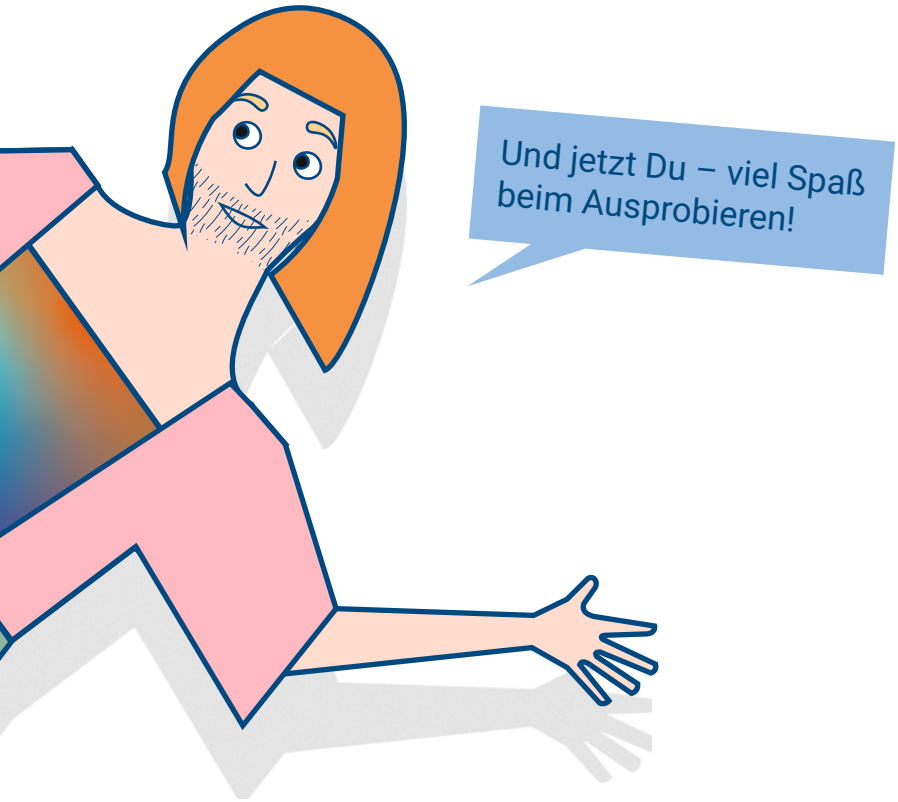
Übungen in Einzelarbeit

1. Wandle die Worte in der Tabelle unten in die verschiedenen Formen um!

Hinweis: Nicht immer sind alle Formen möglich bzw. ergeben die einzelnen Formen je nach Kontext mehr oder weniger Sinn. Die direkte Anrede und Passivkonstruktionen brauchen beispielsweise einen inhaltlichen Zusammenhang, weshalb ich diese Formen hier nicht mit aufgenommen habe.

Tipp: Wenn du Schwierigkeiten hast, findest du Inspiration unter https://geschicktgendern.de/

Generisches Maskulinum / Femininum	der Kassierer						
Gender-Gap		der*die Rollstuhl-fahrer*in					
Substantivierung			die Gewin-nenden				
Sachbezeichnung				Leitung			
Generische Substantive					Lehrperson		
Umformulierung durch Adjektive (z.T. in Kombination mit generischen Substantiven)						Kritische Stimmen	
Relativsatz (z.T. in Kombination mit generischen Substantiven)							Menschen, die kaufen



2. Finde mindestens drei Möglichkeiten, die folgenden Sätze geschlechtsinklusiv oder -neutral auszudrücken! Markiere dazu zunächst die Personenbezeichnungen, in denen eine Aussage über Geschlecht steckt. Für die Umformulierung kannst du auch Worte verwenden, die nicht denselben Wortstamm haben wie die ursprüngliche Personenbeschreibung, um denselben Sinn zu transportieren (z.B. mithilfe von Synonymen). Die Ausdrücke müssen auch nicht möglichst einfach, sondern können auch erst einmal umständlich sein. Und es müssen keine Varianten sein, die du so auch im Alltag benutzen würdest. Hier geht es darum, deine Kreativität in der Umformulierung zu üben.

a) Einige Schwimmerinnen tragen eine Badekappe.

.....

.....

.....

.....

.....

b) Radfahrer absteigen!

.....

.....

.....

.....

.....

c) Der Bewohner des Erdgeschosses verleiht regelmäßig sein Werkzeug an die Nachbarn im Haus.

.....

.....

.....

.....

.....

d) Die Reisebegleiter auf meiner Zugfahrt waren total nett!

.....

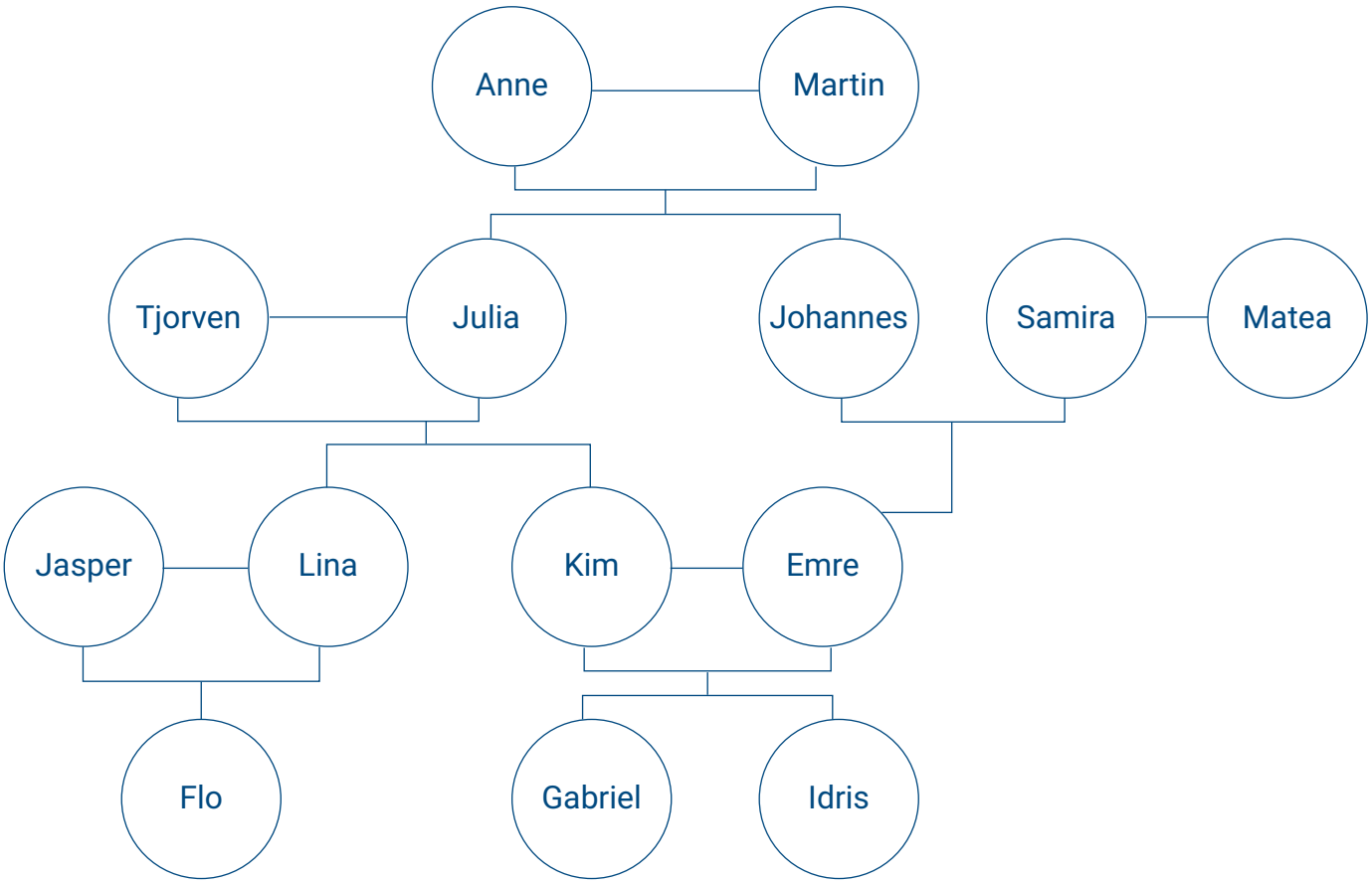
.....

.....

.....

.....

3. Unten siehst du einen fiktiven Stammbaum. Finde neutrale Bezeichnungen für die Verwandtschaftsverhältnisse, welche darunter stehen. Lasse dich dazu auch gern im Internet inspirieren. Hier gilt noch mehr als sonst: es gibt kein Richtig und kein Falsch. Du kannst auch auf einem Zettel weitere Verhältnisse durchdenken.



	Bezeichnung	**Platz für Notizen** Zum Beispiel: wie bist du vorgegangen, wie gefällt dir eine Bezeichnung?
Wer ist Martin für Kim?		
Wer ist Johannes für Tjorven?		
Wer ist Lina für Idris?		
Wer ist Matea für Emre?		
Wer ist Johannes für Flo?		
Wer ist Gabriel für Flo?		

Übungen im Alltag (inkl. Reflexion der gemachten Erfahrungen)

1. Nimm dir für die nächste Woche einen bestimmten Kontext vor, in dem du eine bestimmte Form der oben aufgeführten ausprobieren möchtest. Zum Beispiel: „In der Doppelkopfrunde morgen möchte ich möglichst häufig die Substantivierung ausprobieren.“ Oder: „Auf der Arbeit versuche ich diese Woche ausschließlich den Gender-Gap zu verwenden.“

Beobachte dabei: Wie gelingt dir die Umsetzung? Welche Hürden empfindest du? Was fühlst du dabei? Gibt es Formen, die dir leichter fallen als andere? Wie reagiert dein Umfeld? …

Hier hast du etwas Platz, um deine Gedanken dazu aufzuschreiben.

2. Nimm dir einen bestimmten Zeitraum in der nächsten Woche für diese Übung vor: Beobachte die Menschen um dich herum. Such dir eine Person aus und beschreibe sie in deinen Gedanken möglichst geschlechtsneutral. Wenn du einen Menschen als Mädchen oder Frau wahrnimmst, benutze „Mensch“ als Bezugswort in deiner Beschreibung. Wenn du einen Menschen als Jungen oder Mann wahrnimmst, benutze „Person“ als Bezugswort in deiner Beschreibung.

Zum Beispiel in der Bahn: *Der Mensch gegenüber von mir trägt eine rote Hose. Er hat lackierte Fingernägel und liest ein Buch. Die Person neben ihm kaut Kaugummi. Sie hat eine Glatze und ein faltiges Gesicht.*

Wie ist das für dich? Hier hast du etwas Platz, um deine Gedanken dazu aufzuschreiben.

Lektion 2
Pronomen & Anreden

Theorie

Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass bei der Vorstellung einer Person zusätzlich zum Namen auch ein Personalpronomen genannt wird. Etwa in der Email-Signatur, in einem Social-Media-Profil oder in einer Videokonferenz. Manchmal auch mündlich bei einem persönlichen Kennenlernen. In dieser Lektion sollst du lernen, was es damit auf sich hat und wie du diesen Teil geschlechtersensibler Sprache in deinem Alltag anwenden kannst. Außerdem soll es um Anreden gehen. Geläufig sind nämlich auch hier die binären Möglichkeiten „Herr“ oder „Frau“. Aber auch hier gibt es vielfältigere oder neutrale Möglichkeiten. Bevor ich dir weiter unten seltener genutzte Pronomen und Anreden vorstelle, möchte ich zunächst erklären, warum diese Beiden wichtige Bestandteile einer geschlechtersensiblen Sprache sind.

Pronomen sind Fürwörter, die Substantive ersetzen, die aus dem Kontext erschlossen werden können, zum Beispiel, weil sie im Satz zuvor bereits konkret benannt wurden. Im Sprachgebrauch sorgt dies für Abwechslung, da so nicht immer wieder dieselbe Objektbezeichnung oder derselbe Name wiederholt werden muss. Eigentlich sind das also sehr hilfreiche kleine Dinger!

In Bezug auf einen Menschen, der weder „ich“ noch „du“ ist, werden Pronomen in der 3. Person Singular verwendet. Sie ersetzen im Deutschen nicht nur einen Namen, sondern transportieren auch die Information über das (wahrgenommene) Geschlecht der gemeinten Person. „Er“ wird für Jungen und Männer benutzt, „sie“ für Mädchen und Frauen. Diese implizite Geschlechtszuschreibung kann zum Problem werden für Menschen,

- die noch auf der Suche nach ihrem Geschlecht sind.
- denen aufgrund eines Aussehens (Frisur, Kleidung, Verhalten) oder Namens, welche nicht den Geschlechternormen entsprechen, ein falsches Geschlecht zugeschrieben wird.
- die nicht-binär sind.

Wenn du mitbekommst, dass andere dich mit einem unpassenden Pronomen beschreiben, fühlst du dich vielleicht unwohl oder sogar verletzt – auch wenn das keine Absicht der sprechenden Person war. Für viele nicht-binäre Menschen gab es lange Zeit überhaupt keine Möglichkeit, dem Geschlecht durch passende Pronomen sprachlich gerecht zu werden. Hier waren negative Gefühle also schon vorprogrammiert. Teilweise werden falsche Pronomen auch ganz bewusst als Abwertung im Zuge von Provokation oder Mobbing benutzt. Umgekehrt wird die

Der Grad des Unbehagens, der durch solches Misgendern ausgelöst wird, ist individuell. Für mich persönlich hängt er beispielsweise auch mit dem Bewusstsein und der Absicht der sprechenden Person zusammen:

- Eine Person nimmt bestimmte Pronomen für mich an, ohne die für mich passenden von mir mitgeteilt bekommen zu haben, und sie passen nicht für mich: ich bin genervt von den gesellschaftlichen Normen, aber nachsichtig mit meinem Gegenüber.

- Eine Person kennt meine Pronomen, weil ich sie ihr selbst mitgeteilt habe, muss sich aber noch daran gewöhnen, sodass im Sprachgebrauch hin und wieder noch Unpassende „herausrutschen“: ich bin geduldig und überhaupt nicht verletzt.

- Eine Person kennt meine Pronomen seit geraumer Zeit und schafft es nicht, sie in ihre Sprache zu integrieren: ich ärgere mich und frage mich, ob der Person mein Wohlbefinden nicht wichtig ist.

- Eine Person kennt meine Pronomen und benutzt ganz bewusst andere: ich bin verletzt und werde wütend.

Wenn du merkst, dass es dir immer wieder schwerfällt, passend mit einer oder über eine Person zu sprechen, kann es also helfen, der Person zu versichern, dass du es versuchst.

Häufig ist es schwierig richtige Pronomen für einen Menschen zu verwenden, weil man sie (noch) falsch wahrnimmt. Versuche also, den Menschen wirklich in dem Geschlecht wahrzunehmen, in dem er sich selbst sieht. Ich kann das nicht genauer erklären als so abstrakt. Ich weiß aber: wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich da keine Frau. Und deshalb irritiert es mich immer wieder, wenn andere diese in mir sehen.

24 Dieses Gefühl ist meistens stark mit dem eigenen Geschlecht verknüpft, aber auch hier gibt es Ausnahmen. Zum Beispiel kann es für eine nicht-binäre Personen gar nicht so entscheidend sein, sich von einem der binären Pronomen zu lösen, sodass in Ordnung sein kann, über sie mit „sie“ oder „er“ zu sprechen. – Ich verstehe, wenn das etwas verwirrend ist. Es ist mir aber wichtig, dich auch für Ausnahmen von der Regel zu sensibilisieren.

Verwendung der richtigen Pronomen oft als besonders bestärkend und beflügelnd empfunden, wenn Menschen jahre- oder jahrzehntelang dafür gekämpft haben, richtig wahrgenommen zu werden.

Richtig ist hierbei das, was eine Person für sich selbst als passend empfindet. Falsch hingegen ist das, was sie als unpassend für sich empfindet.[24] Du kannst nur wissen, welche Pronomen für eine Person richtig sind, wenn sie dir diese Information mitteilt. Und genau das machen manche Menschen anhand der Beispiele, die unten abgebildet sind.

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Anrede von Personen, die wir siezen: Wir lernen, diese Menschen mit „Herr“ oder „Frau“ plus dem Nachnamen anzusprechen. Doch auch hier solltest du sensibel sein! Aufgrund des Namens falsch angesprochen zu werden, kennen nicht nur trans Personen, sondern auch Menschen mit Vornamen, die in Bezug auf das Geschlecht falsch interpretiert werden. Außerdem kann es sein, dass jemand die gesellschaftliche Überbetonung des Geschlechts generell befremdlich findet und deshalb ganz unabhängig vom eigenen Geschlecht eine „vergeschlechtlichte“ Anrede ablehnt.

Pronomen und Anreden sind also wichtige Bestandteile, wenn es um eine geschlechtersensible Sprache geht. Und das, obwohl sie so klein und unscheinbar sind, dass wir sie beim Sprechen oder Schreiben häufig gar nicht bewusst wahrnehmen. Mit dem Wissen, das du bis hierher gewonnen hast, bemerkst du sie und ihre Botschaft künftig vielleicht häufiger als bisher. Das ist gut! Nachfolgend möchte ich dir weiteres Wissen und praktische Tipps für einen sensiblen Umgang mit Pronomen und Anreden mitgeben.

Pronomen

Üblicherweise nutzen wir im Deutschen aktuell Pronomen in der 3. Person Singular im Maskulinum (er) oder im Femininum (sie), wenn wir über eine konkrete Person sprechen. Die meisten Frauen fühlen sich mit dem Pronomen „sie“ wohl, die meisten Männer mit dem Pronomen „er“. Da die deutsche Sprache lange Zeit nur auf diese zwei Geschlechter ausgerichtet war, gibt es (noch) kein einheitliches Pronomen für nicht-binäre Personen. Das Neutrum „es“ ist zwar grammatikalisch ein neutrales Geschlecht. Viele Menschen verbinden damit aber eine Sache und empfinden es als entmenschlichend, wenn diese Form für die eigene Person benutzt wird. Teilweise wird sie auch bewusst eingesetzt, um Menschen abzuwerten, die trans sind oder solche, die sich entgegen üblicher Geschlechternormen präsentieren. Wir brauchen also eine Möglichkeit, wertfrei geschlechtsneutral über Menschen zu sprechen. Das hilft uns einerseits dabei über Menschen zu sprechen, deren Geschlecht beziehungsweise bevorzugtes Pronomen wir nicht kennen. Andererseits ist das (vermeintliche) Geschlecht in ganz vielen Situationen überhaupt nicht wichtig.

Als ich in einem Café gearbeitet habe, musste ich meinen Kolleg*innen teilweise die Menschen beschreiben, die eine bestimmte Bestellung aufgegeben hatten. Ich wollte vermeiden, meine Kund*innen potenziell vor den Kopf zu stoßen oder meinen Mitarbeitenden ein missverständliches oder stereotypes Bild mitzugeben. Anstatt meine Annahme über das Geschlecht unserer Kund*innen als Anhaltspunkt zu verwenden, habe ich sie also lieber anhand der Farbe ihrer Kleidung, der Frisur oder anderer Merkmale beschrieben, die eindeutiger und weniger intim sind.

Auch wenn du den Namen eines Menschen kennst, kann es sinnvoll sein, geschlechtsneutral über ihn zu sprechen. Und zwar, wenn du nicht weißt, womit sich die Person wohlfühlt oder du weißt, dass sich die Person ohne Pronomen am wohlsten fühlen.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Du kannst „einfach“ den Namen verwenden, welchen das Pronomen eigentlich ersetzen sollte (im Genitiv ggf. mit einem -s angehängt).

Beispiel:
Abdullah ist heute wohl etwas vergesslich. Dort vorne liegt doch Abdullahs Tasche. Hätte Abdullah die nicht mitnehmen sollen?

Diese Variante führt allerdings manchmal dazu, dass ein Name sehr präsent in einer Unterhaltung ist, was (in dem Ausmaß) ungewollt oder auch unangenehm sein kann. Gerade bei mehrsilbigen Namen kann die ständige Wiederholung einen Satz auch übermäßig lang erscheinen lassen.

Mit etwas Übung findest du Wege, Sätze so zu formulieren, dass du weder Name noch Pronomen überhaupt benutzen musst. (Zum Beispiel über Passiv-Konstruktionen.)

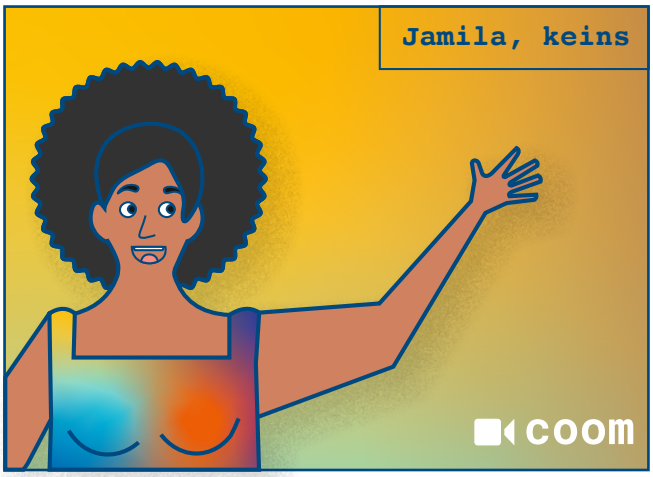
Beispiel:
Dort vorne liegt doch Abdullahs Tasche. Wird die nicht gebraucht? / Wurde die vergessen?

Vielleicht ist es für die Person auch eine Option, bspw. den Anfangsbuchstaben als „Pronomen“ zu verwenden. Das solltest du mit der Person absprechen, bevor du es machst.

Abdullah ist heute wohl etwas vergesslich. Dort vorne liegt doch A´s Tasche. Hätte A die nicht mitnehmen sollen?

Am dynamischsten wirkt es dann, wenn du verschiedene Strategien miteinander verbindest. Wo du sonst Possessivpronomen wie „sein(e)“ oder „ihr(e)“ verwenden würdest, kannst du stattdessen einen neutralen Artikel wie „der“ oder „die“ verwenden, der lediglich das Genus des bezogenen Substantivs, aber kein Geschlecht der Person ausdrückt.

Abdullah ist heute wohl etwas vergesslich. Dort vorne liegt doch die Tasche. Hätte A die nicht mitnehmen sollen?



Einige (vor allem nicht-binäre) Menschen fühlen sich am wohlsten damit, wenn du keine oder alle Pronomen für sie verwendest. Es gibt aber eine Reihe an sogenannten Neo-Pronomen, die explizit als Alternativen zu „er“ und „sie“ gedacht sind. Im Englischen dient dazu beispielsweise das Wort „they“. Angelehnt daran nutzen einige Menschen im Deutschen das Pronomen „dey“. Andere dieser Neo-Pronomen setzen sich aus dem Maskulinum und Femininum zusammen, zum Beispiel „er*sie“, „sier“, „xier“, oder sind an Varianten anderer Sprachen angelehnt, zum Beispiel „hen“ aus dem Schwedischen. In der nachfolgenden Tabelle 2 findest du eine Auswahl von Pronomen, die im Deutschen verwendet werden.

Tabelle 2. Verschiedene Personalpronomen und ihre Deklinationen

Personal~ (Nominativ)	Possesiv~ (Genitiv)	Personal~ (Dativ)	Personal~ (Akkusativ)	Demonstrativ~ (Artikel)
sie	ihr	ihr	sie	die, diese
dey	deren	denen	dey	
sier	sihr	sihm	sihn	dier, dieser
hen	hens	hen	hen	
er	sein	ihm	ihn	der, dieser

Die Tabelle ist nicht vollständig und die Pronomen sind kreative Formen, die sich durch Ausprobieren entwickelt haben und weiterentwickeln. Daher wirst du etwa zu „dey“ online unterschiedliche Deklinationen finden. Weder queere Vereine noch der Duden oder andere Institutionen haben bisher ein „offizielles“ nicht-binäres Pronomen im Deutschen bestimmt. Insofern gibt es im Moment viele Variationen. Aber keine Sorge: du musst dir nicht jedes Neo-Pronomen merken und deklinieren können. Es ist gut, dass du ein paar gehört hast. So kannst du nun diese und andere Neo-Pronomen einordnen, wenn du irgendwo über sie stolperst. Das ist schon viel wert!

Anreden

Auch für Anreden (von Personen, die du siezt), die üblicherweise mit „Herr“ oder „Frau“ verbunden sind, gibt es neutrale Alternativen. Bei Einzelpersonen zum Beispiel:

- Sehr geehrte*r Olek Ostrowicz
- Guten Tag Alex Schulze
- Moin Person Karim
- Hallo Enby Meier
- …

Die beiden ersten Varianten sind mittlerweile etwas geläufiger geworden. Dennoch kann es Kontexte geben, in denen auch die beiden letzten Varianten sinnvoll sein können. Vor allem für einige trans Personen kann die Ansprache mit dem amtlichen Vornamen schmerzhaft sein, sodass es entlastend sein kann, anstelle von „Herr“, „Frau“ oder dem (amtlichen) Vornamen „Person“ zu schreiben. Dies sehe ich als Möglichkeit für alle Menschen, deren bevorzugte Ansprache du nicht kennst. Eine spezifische Anrede von nicht-binären Menschen kann „Enby“ sein. Dieses Wort kommt aus dem Englischen, wo aus der Abkürzung „nb“ für „non-binary“ das Substantiv Enby gebildet wurde. Diese Bezeichnung ist im Deutschen vor allem als Anrede nicht sehr verbreitet. Nach Rücksprache mit der Person, um die es geht, kann sie aber durchaus eine gewünschte Formulierung sein.

Beispiele neutraler Ansprachen bei Gruppen:

- Liebe Alle
- Sehr geehrtes Publikum
- Moin in die Runde

Wie bei den Pronomen sind diese neutralen Formen der Anrede sinnvoll, wenn du nicht weißt, welche Anrede für einen Menschen die passende ist. Es lässt sich auch argumentieren, dass damit die Person an sich ins Zentrum rückt und nicht vorrangig ihr (wahrgenommenes) Geschlecht. Dies wird sicherlich von jedem Menschen individuell bewertet.

Insgesamt gilt: Wenn du dir bei einem bestimmten Menschen unsicher bist, welche Pronomen und Anreden du für ihn verwenden kannst, sodass er sich wohlfühlt – frage ihn! Das kostet am Anfang Überwindung, weil das sehr ungewohnt und in vielen Kreisen total unüblich ist. Aber die wenigsten Menschen werden negativ darauf reagieren. Personen, die aufgrund eines uneindeutigen Namens ihre Mitmenschen häufig verbessern müssen, werden dir dankbar sein. Genauso werden sich nicht-binäre und trans Personen von dir gesehen und bei dir sicher fühlen. Und auch für alle anderen sollte die Frage ein Zeichen dafür sein, dass du an ihrem Wohlbefinden interessiert bist und sie nicht verletzen möchtest. Sollte sich daraus ein Gespräch darüber ergeben, was es mit der Frage auf sich hat, unterstützt du Menschen, die oft misgendert werden. Denn so übernimmst du Aufklärungsarbeit, die sonst meist auf den Schultern derer lastet, die ohnehin von dem Thema belastet sind.

Das Wichtigste in Kürze
Zur geschlechtersensiblen Sprache gehört auch ein aufmerksamer Umgang mit Pronomen (binär: „er“, „sie“) und Anreden (binär: „Herr“, „Frau“), um über oder mit Personen zu sprechen. Auch hier gibt es geschlechtsneutrale Formulierungen. Außerdem bieten sogenannte Neo-Pronomen Alternativen zu den gängigen binären Varianten. Womit sich eine Person wohlfühlt, teilt sie dir am besten selbst mit. Wenn du dir unsicher bist, kannst du nachfragen. Mit einem sensiblen Umgang hiermit wirkst du Verletzungen entgegen und sorgst dafür, dass sich deine Mitmenschen bei dir gut aufgehoben und sicher fühlen.

Übungen in Einzelarbeit

1. Matze ist sich unsicher, welches Pronomen am besten zu der eigenen Person passt. Hilf Matze, dies für sich herauszufinden, indem du den folgenden Text mit drei verschiedenen Pronomen füllst, die in der Tabelle oben dargestellt sind!

Matze ist 15 Jahre alt. Nach ..... Realschulabschluss möchte ..... ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist ..... aktuell auf der Suche nach Orten, die ..... gefallen könnten. Da Matze mit .....Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es .....jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt ..... bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach ..... Realschulabschluss möchte .....ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist ..... aktuell auf der Suche nach Orten, die ..... gefallen könnten. Da Matze mit ..... Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es ..... jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt ..... bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach ..... Realschulabschluss möchte ..... ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist ..... aktuell auf der Suche nach Orten, die ..... gefallen könnten. Da Matze mit ..... Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es ..... jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt ..... bei sich.

2. Höre diesen Beitrag über Dean im Deutschlandfunk Nova! Öffne dafür folgenden Link in deinem Browser, oder scanne den QR-Code.

   https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/dean-es-ist-empowernd-den-eigenen-namen-zu-waehlen

   Du musst gar nichts weiter tun als genau hinzuhören. Was fällt dir an welcher Stelle auf? Was fühlst du beim Hören? Rechts kannst du deine Gedanken dazu notieren, wenn du möchtest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Scanne den QR-Code rechts oder öffne die darunterstehende Internetseite.

Dort findest du ein Wimmelbild. Suche dir eine Szene aus dem Bild heraus und beschreibe sie, ohne Pronomen zu benutzen! Auch Geschlechtszuschreibungen wie „der Junge“ oder „die Dame“ sind tabu. Denn: wie du bis hierher bereits gelernt hast, kannst du das Geschlecht eines Menschen nicht zuverlässig aus dem Aussehen ableiten.

Du kannst auch immer wieder zu diesem Wimmelbild zurückkommen und andere Szenen beschreiben. Vielleicht merkst du von Mal zu Mal, dass dir schneller Formulierungen einfallen, oder welche Satzbauten dir gefallen und welche nicht…

Um hier ein neues Sprachgefühl zu entwickeln, braucht es Übung, Übung, Übung. Also probiere dich aus! Schreibe auch das auf, was deiner Intuition entgegensteht, lies es noch einmal und spüre, wie der Satz auf dich wirkt.

https://www.ekagger.de/fileadmin/_processed_/d/f/csm_Wimmelbild_Kirche_Brigitte_Kuka_164bdffbf8.jpg

Übungen im Alltag (inkl. Reflexion der gemachten Erfahrungen)

Bitte eine vertraute Person, über einen bestimmten Zeitraum hinweg andere Pronomen und Anreden für dich zu verwenden als die, die ihr beiden für dich gewohnt seid! Ob zwei Stunden, einen Tag, eine Woche… die Dauer bestimmt ihr. Beobachte währenddessen: Fällt es der anderen Person schwer oder leicht, die Sprache zu verändern?

Wie fühlt sich das für dich an? Fühlst du dich angesprochen oder gemeint? Fühlst du dich in deiner Persönlichkeit gesehen? Weckt diese Erfahrung Fragen in dir? Vielleicht könnt ihr anschließend auch gemeinsam reflektieren. Wie hat dein*e Partner*in das Experiment erlebt? Wenn du möchtest, kannst du deine oder eure Gedanken hier festhalten:

Lektion 3

Geschlechterbezogene Normen und wie sie aufzubrechen sind

Theorie

In dieser letzten Lektion soll es nun weniger um Grammatik und mehr um die Bilder gehen, die wir mit unserer Sprache bewusst oder unbewusst weitertragen. Denn häufig stecken in unseren Aussagen (vermeintliche) Informationen zu Geschlecht und unseren Vorstellungen von Geschlecht.

David Scholz schreibt in seinem Praxisbuch auf Seite 165:
„Geschlechtersensible Sprache geht sogar noch einen Schritt weiter [als geschlechtergerechte Sprache], sie hinterfragt tradierte Geschlechterrollen. […] Dies kann zum Beispiel passieren, indem sprachliche Beispiele mit bewusst von Rollenklischees abweichenden Bildern bestückt werden. Wenn ich etwa über Autoreparaturen spreche, kann ich bewusst weibliche Automechanikerinnen nennen, oder wenn ich das Beispiel geben will, wofür ein Mann gelobt wird, nehme ich nicht das Autoreparieren, sondern zum Beispiel Kochkünste. Denn: Autoreparatur wird weitverbreitet Männern zugeschrieben und Kochen häufig als „weibliche Tätigkeit“ betrachtet. Gleiches gilt für sprachliche Bilder, wie zum Beispiel die Ausdrücke „starkes Geschlecht“ oder „seinen Mann stehen“.“

Nachfolgend möchte ich mich also mit dir Schritt für Schritt ausgehend von einer exklusiven (stereotypen, pauschalen und normativen) hin zu einer inklusiven Sprache vorarbeiten, die Menschen dazu einlädt, sich authentisch zu zeigen und frei zu entfalten. Denn exklusive (ausschließende) Sprache lässt keinen Raum für Verschiedenheit. Sie limitiert die Vorstellungskraft, was alles sein kann und darf. Besonders Heranwachsende werden so in ihrer freien Entfaltung eingeschränkt. Gerade gegenüber Kindern, die erst im Laufe der Zeit lernen, was wir unter Geschlecht verstehen und welche Vorstellungen damit verknüpft sind, sind offene Formulierungen wichtig, wenn wir die Stereotype und das binäre Geschlechtersystem, welches wir selbst gelernt haben, nicht weitergeben wollen. Wie eine geschlechtsoffene Erziehung auch mit Sprache zusammenhängt, beschreibt Ravna Marin Siever ausführlich in dem Buch „Was wird es denn? Ein Kind! Wie geschlechtsoffene Erziehung gelingt“.

Abbildung 1. Schritte von einer exklusiven hin zu einer inklusiven Sprache.

1 Exklusive Sprache

Ausdruck einer vermeintlichen Normalität durch stereotype und pauschale Aussagen; Diskriminierung über Ausschluss oder Abwertung

Make-Up ist nur für Frauen.

2 Pauschale Aussagen öffnen

drückt weiterhin eine „Normalität“ aus, lässt aber Ausnahmen zu.

Frauen tragen häufiger Make-Up als andere Geschlechter. Make-Up ist auch für Frauen.

3 Hinterfragen einer Aussage:

Was wird hier als „normal“ angenommen und warum?
Kenne ich Gegenbeispiele? Wie bewerte ich diese und warum?

Ich persönlich kenne nur Frauen, die Make-Up benutzen. In vielen Filmen, Serien und Büchern interessieren sich vor allem Frauen für Make-Up. Selten auch Männer. Meistens sind diese schwul. Gesellschaftlich wird Schwul-Sein oft als unmännlich angesehen. Deshalb passt das Bild eines schwulen Mannes, der Make-Up benutzt, weiterhin in mein Bild davon, dass Make-Up für weibliche Personen ist. Aber Schwul-Sein ändert nichts an der Männlichkeit einer Person. Make-Up zu tragen, hat also auch nichts mit dem Geschlecht zu tun und eigentlich ist auch die sexuelle Orientierung für das Nutzen von Make-Up egal.

4 Bewusste Umkehr

Make-Up ist nur für Männer.

5 Inklusive Sprache:

geschlossene Aussagen nur in konkreten Fällen; ansonsten offene Aussagen, die Vielfalt ermöglichen und Gleichwertigkeit ausdrücken; wertschätzende und einladende Formulierungen

6 allgemeine Formulierungen

neutral

Make-Up ist für alle, die es mögen.

allumfassend

Sowohl Frauen als auch Männer und nicht-binäre Menschen tragen Make-Up.

7 konkrete Formulierungen

explizite Benennung der bisher impliziten Norm

Make-Up, welches gesellschaftlich vorrangig für Frauen vorgesehen ist, kann eigentlich von allen Menschen genutzt werden. ***Weitere Beispiele: siehe Textabschnitt „Othering“***

Also: wie kannst du von stereotypen Aussagen loskommen?

Das Schaubild in Abbildung 1 zeichnet modellhaft Entwicklungsschritte von einer exklusiven hin zu einer inklusiven Sprache nach. In den farblich unterlegten Kästen findest du theoretische Stationen. Die unteren Kästen enthalten praktische Beispiele, wie dies sprachlich umgesetzt werden kann.

Zuvor noch eine Anmerkung: Das Modell wirkt wie eine Einbahnstraße und eine automatische chronologische Entwicklung. Das ist natürlich nicht so. Du wirst sicherlich auch mal einen Schritt zurück machen oder das Gefühl haben, dich im Kreis zu drehen. Das ist total in Ordnung. Ich habe mit dem Modell versucht, einen komplexen Prozess leicht verständlich darzustellen. Ich hoffe, dir damit eine Orientierung zu geben, wenn du sie brauchst.

❶ Der Ausgangspunkt: Exklusive Sprache

Wenn du gerade erst anfängst, geschlechtersensibel sprechen zu lernen, wirst du verständlicherweise noch oft in stereotypen Bildern und Rollenzuschreibungen denken. Das geht allen so, denn wir alle haben sie über Jahrzehnte gelernt und verinnerlicht. Wenn du ausschließende Aussagen und Gedanken an dir beobachtest, verurteile dich also nicht dafür! Nimm sie „einfach“ wahr und versuche, sie mit den folgenden Tipps anzupassen.

❷ Schritt 1: Mach den Anfang, indem du pauschale und stereotype Aussagen öffnest!

Manchmal fällt mir selbst erst auf, dass ich etwas Pauschales gesagt habe, wenn das Gespräch schon etwas weiter ist. Dann möchte ich nicht immer unterbrechen und meine Aussage einordnen. Manchmal wäre mir das auch unangenehm, weil ich nicht vor anderen eingestehen möchte, dass ich bestimmte Stereotype noch in mir trage, obwohl ich das nicht möchte. Es ist auch schon gut, dies wahrzunehmen und dann einfach für sich zu erkennen: „Aha, da habe ich ein bestimmtes Bild im Kopf. Das habe ich wohl irgendwo gelernt. Aber das stimmt ja gar nicht unbedingt. Das nächste Mal versuche ich, mich anders auszudrücken.“

Wenn du aus Reflex etwas Stereotypes oder Ausschließendes denkst, versuche, die Aussage etwas zu öffnen. Häufig reichen schon kleine Veränderungen an den Sätzen, um die Endgültigkeit abzulegen. Hierbei können helfen:

relativierende Worte	***tendenziell*** ***eher*** ***viel/wenig*** ***oft/selten***
eine Art Quellenangabe für deine Aussage	***in meinem Umfeld*** ***in dem Film/Buch/Lied XY*** ***ich habe gelernt, dass*** ***ich habe das Gefühl, dass*** ***…***
Zusätze, die du an den Satz anhängst	***aber das muss nicht so sein*** ***aber das ist nicht immer so*** ***…***

Dieser erste Schritt weicht die Norm in der Aussage auf, stellt sie aber nicht grundsätzlich in Frage.

❸ Schritt 2: Hinterfragen

Stelle daher in einem weiteren Schritt die Aussage oder das Bild an sich auf den Prüfstand: Warum denke ich das eigentlich? Kenne ich auch Gegenbeispiele? Beides könntest du bei Gelegenheit auch zum Beispiel online recherchieren. Mit der Zeit wird dein Reflex, uneingeschränkt die ursprüngliche Aussage zu denken und/oder auszusprechen, wahrscheinlich seltener. Vielleicht erkennst du sogar, dass die Aussage gar nicht mit Geschlecht zusammenhängt beziehungsweise es keinen Anlass gibt, in dem gegebenen Zusammenhang eine Aussage über Geschlecht zu treffen. Nachdem du dich mit dem Ursprung und den Auswirkungen einer Aussage intensiver auseinandergesetzt hast, wirst du wahrscheinlich künftig mehr darauf achten, wie du Aussagen in diesem Zusammenhang formulierst.[25] Damit bist du einer inklusiven Sprache nun sehr nahe!

25 Oder die Auseinandersetzung führt dazu, dass du die Aussage mit Nachdruck für richtig hältst und sie weiterhin genauso treffen wirst. Dann hast du dir nun eine Meinung gebildet, die du in möglichen Diskussionen mit Argumenten verteidigen kannst.

❹ Spiel mit der Norm: Die bewusste Umkehr von Rollenzuschreibungen

Eine Möglichkeit, problematische soziale Normen aufzubrechen – sowohl für dich selbst als auch im Beisein Anderer – ist das bewusste Spiel mit Stereotypen und Rollenzuschreibungen. Kehre dazu eine Aussage in Bezug auf Geschlecht um. Die meisten Menschen wird das irritieren. Das ist gut, denn es hilft dabei, die soziale Norm zunächst wahrzunehmen und dann auch neue Bilder zu erzeugen. Eine Person teilte im Frühjahr 2024 unter dem Stichwort #Mikrofeminismus in den sozialen Medien, dass sie auf Abendveranstaltungen versucht, von einem hetero Elternpaar eher den Mann zu fragen, wer während der Veranstaltung die Kinderbetreuung übernimmt. So wird die Erwartungshaltung, dass (ausschließlich) die Frau in der Familie die Sorgearbeit übernimmt, in offene Rollenverteilung umgeschrieben, die nicht an Geschlecht gebunden ist.

Ich finde dieses Umkehren total wirksam, um mein eigenes Denken und das meiner Mitmenschen zu verändern! Gleichzeitig sehe ich hier die Möglichkeit ebenso ausschließend zu sein (ähnlich wie das generische Femininum aus Lektion 1).

❺ Das Ziel: Inklusive Sprache

Wie du in den vorangegangenen Lektionen schon gesehen hast, gibt es nicht die eine Form, geschlechtersensibel zu sprechen. So hast du auch hier verschiedene Möglichkeiten, Aussagen inklusiv zu formulieren. Vielleicht einer der wichtigsten Tipps hierbei ist: schicke möglichst wenig Information unausgesprochen mit, sondern präzisiere deine Aussage in Bezug auf Geschlecht: möchtest du überhaupt etwas über Geschlecht mitteilen und wenn ja über welche(s)?

❻ Möglichkeit 1: Allgemeine Formulierungen

Wenn es eigentlich nicht um das Geschlecht geht, kannst du die Aussage entweder neutral, ganz ohne Bezug zu Geschlecht formulieren oder alle Geschlechter nennen, um keines auszuschließen. Letzteres sorgt ähnlich wie der Gender-Gap für explizite Sichtbarkeit von Geschlechtervielfalt. Damit fühlen sich bestimmte Menschen nicht nur sehr gesehen, so kannst du auch nebenbei Aufklärungsarbeit leisten. Zum Beispiel im Kindergarten: eine betreuende Person beobachtet, wie ein Kind zu einem Jungen, der Nagellack trägt, sagt, dieser sei nur für Mädchen. Nun kann die betreuende Person neutral sagen „Nagellack ist für alle da“ oder explizit „Nagellack können alle Kinder tragen: Jungen, Mädchen und alle dazwischen. Das hat nichts mit dem Geschlecht zu tun.“ So werden die Kinder nicht nur lernen, dass alle Menschen Nagellack tragen dürfen, sondern auch, dass es Kinder gibt, die weder Junge noch Mädchen sind.

Alle Geschlechter zu benennen, kann außerdem praktisch sein, wenn du während eines angefangenen Satzes merkst, dass er (zu) geschlossen ist. Dann kannst du ihn kurzfristig durch schnelle Ergänzungen sensibler formulieren.

❼ Möglichkeit 2: Konkrete Formulierungen

Wenn die Aussage eine Information über Geschlecht beinhalten soll, benenne die Geschlechter genau, die du meinst. Warum das sinnvoll ist und wie das aussehen kann, erkläre ich in den nächsten Abschnitten ausführlicher.

Othering: „Es beginnt mit der Annahme der Nicht-Zugehörigkeit.“[26]

Lange sprachen wir von „Fußball“, wenn wir Männer-Fußball meinten und von Frauen-Fußball, wenn wir Frauen-Fußball meinten. „Männer-Fußball“ oder Ähnliches zu sagen, wenn es beispielsweise um die Liga der Herren geht, ist längst nicht selbstverständlich. Gleichzeitig sind selten Frauenteams gemeint, wenn nur von „Fußball“ gesprochen wird. Was steckt dahinter?

Dies ist eine Form des „Otherings“, also der Andersmachung von Einzelpersonen oder Gruppen (von engl.: other = andersartig). Dafür braucht es eine Referenz, von der selbstverständlich erst einmal ausgegangen wird: eine

26 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: ***Was ist Othering?*** https://www.demokratie-leben.de/magazin/magazin-details/was-ist-othering-57, Zugriff: 01.06.2024

soziale Norm (zum Beispiel, dass Fußball Männersache ist). Nun ist „anders“ zu sein, zunächst wertfrei. Gerade als Abweichung von einer vermeintlichen Normalität wirkt Othering aber häufig abwertend. Manchmal ist das ein subtil vermitteltes Gefühl von Ausgrenzung, manchmal auch eine ganz explizite Beleidigung. Erlebt ein Mensch andauernd Othering aufgrund eines oder mehrerer Merkmale der eigenen Person – wird er also immer wieder „zum Anderen erklärt“, wird immer wieder auf seine Andersartigkeit hingewiesen – ist es wahrscheinlich, dass die damit einhergehende Abwertung verinnerlicht (internalisiert) wird. Dies kann zu einem geringen Selbstwertgefühl führen. Beispielsweise erleben queere Menschen häufiger psychische Krankheiten und stressbedingte Belastungen als hetero cis Personen.[27] Wenn du interessiert bist, recherchiere einmal zu Stichworten wie „internalisierte Queerfeindlichkeit“ oder „internalisierte Frauenfeindlichkeit“. (Dasselbe gilt für weitere Diskriminierungsformen wie Rassismus, Behindertenfeindlichkeit oder Klassismus.)“

Selbst wenn Othering nicht bewusst oder beabsichtigt abwertend passiert, betont es in jedem Fall einen Unterschied. Gerade wenn ich sonst nichts über eine Person weiß, kann dies dazu führen, dass ich mich dadurch auf die (vermeintlichen) Unterschiede zwischen uns fokussiere. Im schlimmsten Fall löse ich dadurch eine Reihe an negativen Stereotypen in meinem Kopf aus, die ich nun über die Person annehme, ohne eine Bestätigung dafür zu haben. Dabei könnte ich genauso gut nach Gemeinsamkeiten zwischen uns suchen. Genauso wie man Unterschiede innerhalb der Geschlechter finden kann, lassen sich auch Gemeinsamkeiten zwischen Menschen unterschiedlichen Geschlechts finden. Mehr dazu schreibt Alok Void-Menon (s. weiterführende Literatur).

Durch Othering wird also eine Distanz zwischen „normalen“ (oder mir ähnlichen) und „anderen“ Menschen ausgedrückt – und das meist implizit, also ganz unauffällig. Doch es gibt auch explizite Beispiele: etwa die Beschreibung von Menschen, die nicht hetero sind, als „andersherum“ oder „vom anderen Ufer“. Oder die Antwortmöglichkeiten in einigen Formularen oder Umfragen auf die Frage nach dem Geschlecht „männlich“, „weiblich“, „anderes (und zwar:)“. Neben Geschlechternormen gibt es viele weitere machtvolle soziale Normen in unserer Gesellschaft, die zu Othering führen, zum Beispiel *weiß* zu sein oder keine Behinderung zu haben.

Wie bei den Beispielen „Fußball“ und „andersherum sein“ braucht Othering zwar einen normativen Referenzpunkt. Dieser muss aber nicht immer ausdrücklich genannt werden. Dadurch wird die Norm vermittelt, ohne selbst kaum als solche wahrgenommen zu werden. Ein erster Schritt, soziale Normen aufzubrechen, ist deshalb, sie ganz klar zu benennen.[28] Im Fußball-Beispiel wäre es also sinnvoll, ausdrücklich von der Männer-Bundesliga, der Männer-Nationalmannschaft oder der Männer-Europameisterschaft zu sprechen, wenn man ebendiese meint. So werden alle Optionen (hier: Männer- und Frauen-Fußball)[29] gleichwertig genannt und der unbewusste Ausschluss oder gar die unbewusste Abwertung der Normabweichung verschwindet.

Ein weiteres Beispiel für diese konkrete Benennung des vermeintlich Normalen ist das Adjektiv „cis“ im Kontext von Geschlecht (s. Einleitung). Schon lange wird das Adjektiv „trans“ benutzt, um Menschen zu beschreiben, die nicht das Geschlecht haben, welches ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. „Cis“ wurde als Pendant dazu eingeführt, um Menschen zu beschreiben, die wiederum das Geschlecht haben, welches ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Je nachdem, über welche Personengruppe etwas ausgesagt werden soll, ist das Weglassen dieser Adjektive überflüssig oder dringend notwendig. Frauentoiletten, -parkplätze, oder -saunen sind ursprünglich als Schutzräume für cis Frauen vor (sexuellen) Übergriffen von cis Männern eingeführt worden. Welchen Platz haben trans Frauen (die selbst vermehrt angegriffen werden) in Räumen wie diesen – vor allem wenn sie (noch) nicht als Frauen wahrgenommen werden? Fragen wie diese sind stark umstritten. Ich möchte sie hier nicht diskutieren, sondern deutlich machen: **Um geschlechtersensibel zu sprechen, versuche implizite Botschaften über Geschlecht zu vermeiden, sondern formuliere möglichst konkret!**

27 Buhtz, Andrea (2021): *Queere Menschen leiden häufiger an stressbedingten Erkrankungen.* https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2021-02/lgbtq-psychische-krankheiten-stress-depressionen-diskriminierung, Zugriff: 21.06.2024

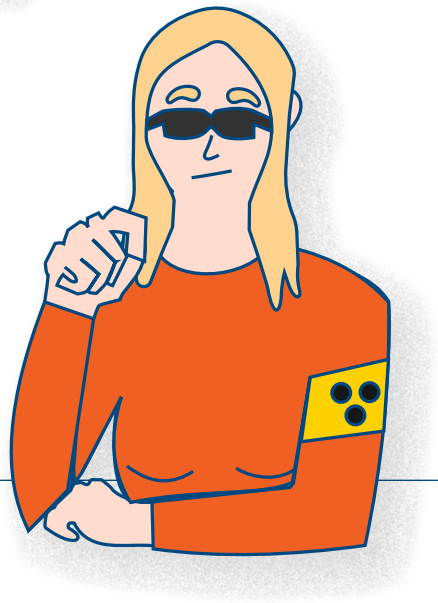
28 Das Beispiel in Abbildung 1 funktioniert in diesem Punkt nicht so gut, da die soziale Norm nicht implizit in der Ausgangformulierung versteckt ist, sondern bereits sehr offensichtlich benannt wird. Daher führe ich hier weitere Beispiele an, um den Punkt deutlicher zu machen.

29 Die Geschichte um Geschlechterbinarität und -vielfalt im Sport ist zu lang, um hier näher darauf einzugehen.

Tabelle 3. Erklärung normativer Ausdrücke, inklusivere Alternativen und ihre Einschränkungen

normativ-exklusiv	Problem	inklusiver	Einschränkung
Frage an einen Mann: „Hast du eine Freundin?“	Ausdruck von Hetero-Normativität. Ein Mann kann auch mit einem Mann oder einer nicht binären Person eine romantische Beziehung führen.	Bist du in einer Beziehung?	Nach wie vor: Ausdruck von Amato-Normativität[30], also der Vorstellung, dass alle Menschen nach einer romantischen Beziehung streben (müssen). Um dies zu umgehen, wird die Frage am besten gar nicht oder zumindest nicht ohne Anlass gestellt.
Frauenärzt*in	Ausdruck von Cis-Normativität. Nicht Frauen können zum Beispiel schwanger werden oder menstruieren, sondern Menschen mit Uterus. Dazu zählen auch einige nicht-binäre Personen und trans Männer.	Gynäkolog*in	„Gynäkologie“ kommt aus dem Altgriechischen und wird mit Frauen(heil)kunde übersetzt. Insofern ist der Ausdruck an sich genauso exklusiv. Die erste Empfindung ist (für mich persönlich) aber eine andere, weil das Wort „Frau“ nicht prominent auftaucht.
Beschreibung von Stimmen als „weiblich“ oder „männlich“	Ausdruck von Geschlechterstereotypen. Diese müssen zum einen nicht stimmen, zum anderen sind die Bezeichnungen „männlich“ oder „weiblich“ häufig unkonkret in Bezug auf das, was wir wirklich aussagen wollen.	„hoch“, „tief“, „hell“, „rauchig“, …	

Das Wichtigste in Kürze
Oft (ver)stecken (sich) in unseren Aussagen Informationen zu Geschlecht beziehungsweise unseren Vorstellungen von Geschlecht. Dies kann Menschen entweder von ihrer freien Entfaltung abhalten. Oder – bei einer bewusst inklusiven Sprache – dazu einladen, sich auszuprobieren und so zu zeigen, wie man ist. Für einen sensiblen Umgang mit Geschlechterstereotypen und -normen in unserer Sprache müssen wir diese zunächst wahrnehmen und hinterfragen. Dabei kann es helfen, sich bewusst zu machen, was oder wer sprachlich als „anders“ markiert wird. Dieses „Othering“ benötigt nämlich immer einen (oft unausgesprochenen) Referenzpunkt: eine soziale Norm. In unserer Gesellschaft wirken viele verschiedene Normen, die auch zu Diskriminierung führen. In Bezug auf Geschlecht sind dies zum Beispiel Cis-Normativität, Hetero-Normativität und Geschlechterstereotype.



30 Mehr dazu findest du unter anderem in: Kroschel, Katharina & Baumgart, Annika (2022): *(Un)sichtbar gemacht. Perspektiven auf Aromantik und Asexualität.* Edition assemblage.

Übungen in Einzelarbeit

1. Unten siehst du zwei Listen. Links findest du Aussagen, in der Mitte die drei geschlechterbezogenen sozialen Normen, welche wie oben im Text beschrieben zu Othering führen. Rechts daneben stehen Annahmen, welche den Aussagen zugrunde liegen. Ich möchte betonen, dass an dieser Stelle sehr problematische Aussagen und Grundannahmen stehen. Mir ist wichtig, sie hier zu bearbeiten, damit du dich damit auseinandersetzt, was genau an ihnen problematisch ist. Es sind also keine Aussagen, die so getroffen werden sollten.

a) Welche Grundannahme steckt in welcher Aussage? Ordne den Aussagen Normen und Grundannahmen zu! Zum Teil passen mehrere Normen und Grundannahmen zu einer Aussage.

Aussagen	Norm	Grundannahme
„Du wirfst wie ein Mädchen!“	Hetero-Normativität	Es wird davon ausgegangen, dass alle Frauen Männer begehren.
„Ach was! Kalle ist nicht schwul. Er probiert sich ein bisschen aus, aber er ist doch viel zu jung, um zu wissen, wer er ist und was er will.“		Es wird davon ausgegangen, dass ein Neugeborenes mit Penis ein Junge ist, ein Neugeborenes mit Vulva ein Mädchen ist und dass es keine weiteren organischen Ausprägungen neben Penis und Vulva gibt.
Gender Reveal Party („Geschlechts-Enthüllungs-Feier“): aus den USA stammender Brauch, bei dem ein Paar, welches ein Kind erwartet, sich und Gästen „das Geschlecht“ des Kindes verraten lässt, indem auf einer Feier Farbcodes (pink für ein Mädchen, blau für einen Jungen) enthüllt werden.	Cis-Normativität	Es ist unwahrscheinlich, dass jemand schwul ist. Sagen Jugendliche allerdings von sich, dass sie hetero sind, wird dies nicht in Frage gestellt.
		Jungen / Männer sind sportlicher als Mädchen / Frauen.
„Trans „Frauen“ sind keine echten Frauen.“	Geschlechterstereotyp	Es werden nur cis Frauen als Frauen anerkannt, trans Frauen wird damit das Frau-Sein abgesprochen.
Beim „Mädelsabend“: „Und – auf welchen Typ Mann steht ihr?“		Mädchen mögen pink, Jungen mögen blau.

Tipp: Zu allen drei Normen gibt es je 2 Beispiele.

b) Versuche mithilfe der oben beschriebenen Schritte und der Abbildung 1 die Sätze umzuformulieren! Was gelingt dir leicht? Wo stößt du auf Schwierigkeiten oder gar Grenzen?

Übungen im Alltag (inkl. Reflexion der gemachten Erfahrungen)

1. Achte darauf, wie Geschlechter in Werbung, in Nachrichten, in der Schule oder auf der Arbeit, in Stellenausschreibungen etc. ausgedrückt werden – sowohl sprachlich als auch im Verhalten und Aussehen! Gibt es Unterschiede zwischen Kontexten? Wo fällt dir etwas besonders Stereotypes auf? Was fühlst du bei dieser Darstellung? Und wo wird deutlich oder subtil mit Stereotypen und Normen gebrochen? Was fühlst du hierbei?

2. Suche den Begriff „Mikrofeminismus“ im Internet und sozialen Medien. Lies dir einige Artikel oder Posts durch, die du dazu findest. Such dir bis zu drei kleine Verhaltensweisen raus, die in deinen Alltag passen und probiere sie in der kommenden Woche bewusst aus. Fallen dir weitere Möglichkeiten ein, wie du deine Alltagssprache entgegen der subtilen Erwartungen aus Geschlechterstereotypen gestalten kannst?

3. Nimm dir eine Situation im öffentlichen Raum vor, in der du in den nächsten Tagen darauf achtest, wie du Menschen wahrnimmst. Was geht dir durch den Kopf? Was verbindet euch, was unterscheidet euch? Wie bewertest du eure Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Was lösen sie in dir aus? Das kannst du zum Beispiel im Wartezimmer einer Praxis machen, im Supermarkt, oder in Bus und Bahn.

Gemeinsamkeiten	Unterschiede

Übungen für Gruppen

Zu Lektion 1: Personenbezeichnungen

Bildet möglichst geschlechtergemischte Gruppen. Fragt euch in der ersten Runde gegenseitig: „Wie kann ich in Bezug auf Geschlecht über dich sprechen, sodass du dich damit wohlfühlst?“ Stellt euch in einer nächsten Runde kurz der Gruppe vor. Dabei hilft es, wenn ihr euch zuvor auf drei Merkmale einigt, zum Beispiel: Alter, Wohnort, Lieblingstier/ -farbe / -essen / -… , Hobby, Haustier, …

Findet dabei Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Beschreibt nun eure Gruppe möglichst geschlechtersensibel (schriftlich). Achtet dabei auf folgende Punkte:

- Nutzt die sprachlichen Geschlechtsausdrücke für eine Person, über die Aussagen getroffen werden, mit denen sie sich wohlfühlt!
- Wenn ihr Aussagen über Menschen unterschiedlichen Geschlechts treffen wollt, achtet auf eine neutrale oder allumfassende Sprache!

Z.B.:
Gruppenzusammensetzung: Yusuf, männlich, 17 Jahre, näht gerne, vegan; Linda, weiblich, 32 Jahre, ist Dachdeckerin, isst alles; Kim, nicht-binär, 54 Jahre, vegetarisch, eigener Gemüse-Anbau.

Mögliche Beschreibung: Wir sind unterschiedlich alt. Kim ist am ältesten, dann kommt Linda; Yusuf ist der Jüngste von uns. Wir alle sind handwerklich begabt, denn Yusuf ist Hobby-Schneider, Linda ist Dachdeckerin und Kim baut eigenes Gemüse an. Kim ist Vegetarier*in, Yusuf ernährt sich vegan. Nur Linda isst auch Fleisch und Fisch.

Zu Lektion 2: Pronomen & Anreden

1. Lest euch gegenseitig eure Ergebnisse aus der Einzelarbeit (Lektion 2) Übung 3 vor und sprecht über eure Ergebnisse und folgende Fragen:

a. Wie seid ihr vorgegangen? Habt ihr bestimmte Strategien entwickelt?
b. Was ist euch leichtgefallen, was war schwer?
c. Welche Formulierungen mögt ihr, welche nicht?
d. In welchen Alltagssituationen könnt ihr euch vorstellen, ohne Pronomen über Menschen zu sprechen / Situationen zu beschreiben?

Rechts habt ihr Platz für Notizen:

2. Spielt „Wer bin ich“ mit einer Sonderregel: ihr dürft nicht nach dem Geschlecht fragen! Übt so, geschlechtsneutral zu formulieren. Falls ihr die Grundregeln von „Wer bin ich?“ nicht kennt, findet ihr sie online.

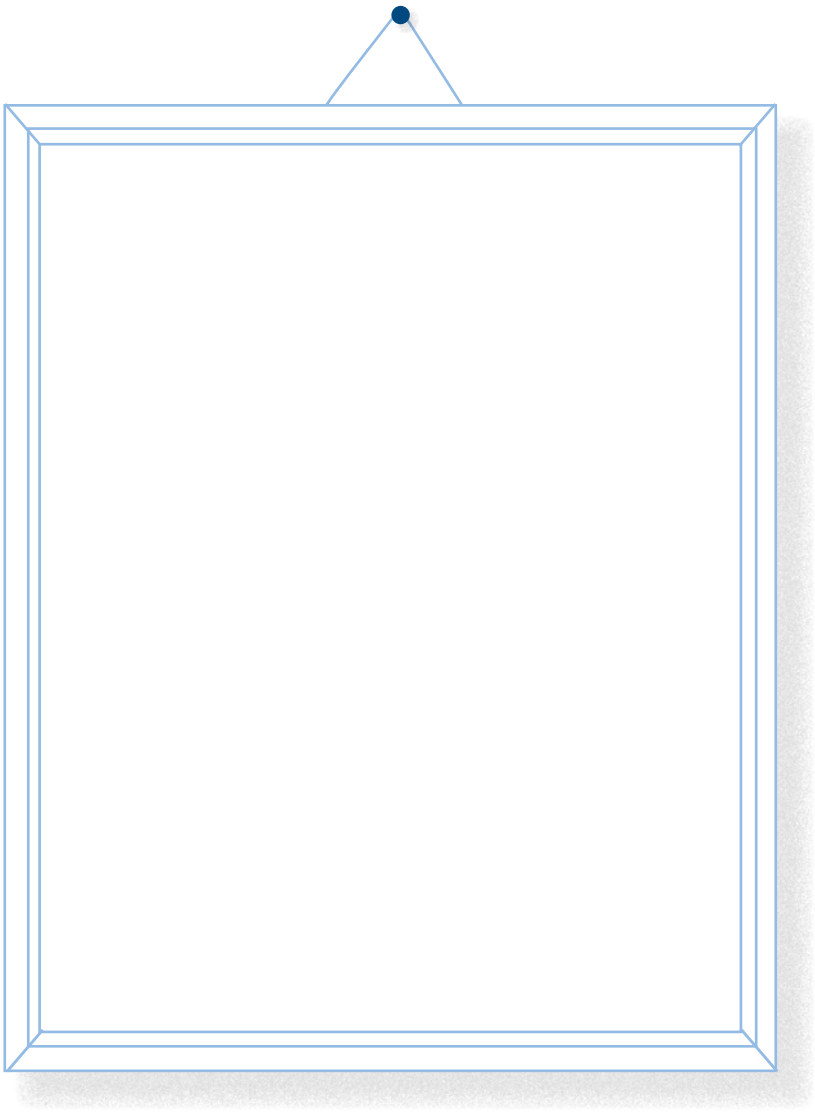
Rechts habt ihr Platz für Notizen:

Zu Lektion 3: Geschlechterbezogene Normen und wie sie aufzubrechen sind

1. Nehmt euch 5 Minuten für euch allein Zeit und malt einen für euch normalen Menschen. Stellt auch danach in der Gruppe eure Bilder vor: beschreibt, wie eure Person aussieht und ggf. wie ihr euch ihr Leben vorstellt.

   Nachdem ihr euch eure Bilder gegenseitig vorgestellt habt, diskutiert: welche Merkmale habt ihr an euren Menschen explizit benannt – welche nicht? Woran könnte das liegen?

   Rechts habt ihr Platz für Notizen und malt einen ... Menschen in den Bilderrahmen unten.



Lösungen der Übungen in Einzelarbeit

Zu Lektion 1: Personenbezeichnungen

1. Ergänze die Tabelle!

Diese Lösungsvorschläge sind lediglich Beispiele.
Auch andere Formen können funktionieren.

Generisches Maskulinum/ Femininum	**der Kassierer**	die Rollstuhl-fahrerin	der Gewinner	der Leiter	die Lehrerin	der Kritiker	der Käufer
Gender-Gap	der*die Kassierer*in	**der*die Rollstuhl-fahrer*in**	die Gewin-ner_innen	die Lei-ter:innen	der_die Lehrer_in	der*die Kritiker*in	der_die Käufer_in
Substantivierung	die Kassie-renden	Rollstuhl-fahrende	**die Gewin-nenden**	die Leiten-den	die Leh-renden	die Kritischen Kritisierende	die Kaufenden
Sachbezeichnung	das Kassieren	Rollstuhl-nutzung	Gewinn (geht an…)	**Leitung**	(Personen in der) Lehre	Kritik	der Kauf das Kaufen
Generische Substantive	Mensch an der Kasse	Mensch im Rollstuhl	Mensch auf dem 1. Platz	Mensch in Leitungs-position	**Lehr-person**	Kritisie-rende Person	Menschen, die kaufen
Umformulierung durch Adjektive (z.T. in Kombination mit generischen Substantiven)	Kassieren-der Mensch	Rollstuhl fahrende Person	Gewin-nende Person	Leitende Person	lehrende Personen	**Kritische Stimmen**	Kaufende Personen
Relativsatz (z.T. in Kombination mit generischen Substantiven)	Person, die kassiert	Wer Rollstuhl fährt, …	Mensch, der gewonnen hat	diejenigen, die … leiten	eine Person, die lehrt	die Person, die … kritisch sieht.	**Menschen, die kaufen**

2. Geschlechtersensible Sätze

Einige Schwimmerinnen tragen eine Badekappe.	Beim Schwimmen kann eine Badekappe getragen werden. Einige Menschen tragen eine Badekappe beim Schwimmen / um zu schwimmen. Einige Schwimmer*innen tragen eine Badekappe. Einige Schwimmenden tragen eine Badekappe.
Radfahrer absteigen!	Bitte steigen Sie hier von Ihrem Rad! Radfahrer*innen absteigen! Menschen auf dem Rad absteigen! Radfahrende absteigen! Personen, die Rad fahren, bitte absteigen!
Der Bewohner des Erdgeschos-ses verleiht regelmäßig sein Werkzeug an die Nachbarn im Haus.	Die Person aus dem Erdgeschoss verleiht regelmäßig ihr Werkzeug an die Nach-bar*innen im Haus. Der Mensch, der im Erdgeschoss lebt, verleiht regelmäßig Werkzeug an andere Hausbewohnende. Der*die Bewohner*in des Erdgeschosses verleiht regelmäßig sein*ihr (s. Lektion 2) Werkzeug an die Menschen in der Nach-barschaft.
Die Reisebegleiter auf meiner Zugfahrt waren total nett!	Die Reisebegleitung auf meiner Zugfahrt war total nett! Die Personen von der Bahn (die die Reise begleitet haben) im Zug waren total nett! Die Reisebegleitenden auf meiner Zugfahrt waren total nett! Die Zugreise wurde total nett (/von einem total netten Menschen) begleitet!

3. Verwandtschaftsverhältnisse

Gemeinsamkeiten	Bezeichnung
Wer ist Martin für Kim?	Großelter, Großelternteil, Großmapa, Großpama
Wer ist Johannes für Tjorven?	Schwäger*in, Schwiegerperson
Wer ist Lina für Idris?	Großgeschwister, Tonte, Ankel
Wer ist Matea für Emre?	Stiefelternteil, Stiefelter, Stiefmapa, Stiefpama, Beziehungsperson eines Elternteils
Wer ist Johannes für Flo?	Großtonkel, Großankel, Ur-Großgeschwister
Wer ist Gabriel für Flo?	Seitgeschwister, Vetter*in

Zu Lektion 2: Pronomen & Anreden

1. Matzes Pronomen

Matze ist 15 Jahre alt. Nach **ihrem** Realschulabschluss möchte **sie** ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist **sie** aktuell auf der Suche nach Orten, die **ihr** gefallen könnten. Da Matze mit **ihrer** Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es **sie** jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt **sie** bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach **deren** Realschulabschluss möchte **dey** ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist **dey** aktuell auf der Suche nach Orten, die **denen** gefallen könnten. Da Matze mit **deren** Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es **dey** jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt **dey** bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach **sihrem** Realschulabschluss möchte **sier** ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist **sier** aktuell auf der Suche nach Orten, die **sihm** gefallen könnten. Da Matze mit **sihrer** Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es **sien** jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt **sier** bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach **hens** Realschulabschluss möchte **hen** ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist **hen** aktuell auf der Suche nach Orten, die **hen** gefallen könnten. Da Matze mit **hens** Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es **hen** jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt **hen** bei sich.

Matze ist 15 Jahre alt. Nach **seinem** Realschulabschluss möchte **er** ein freiwilliges ökologisches Jahr machen. Dafür ist **er** aktuell auf der Suche nach Orten, die **ihm** gefallen könnten. Da Matze mit **seiner** Familie schon mehrmals in den Bergen Urlaub gemacht hat, reizt es **ihn** jetzt, eine Zeit lang am Meer zu leben. „Vielleicht gibt es ja Möglichkeiten auf einer Insel oder Hallig in der Nordsee“, denkt **er** bei sich.

Zu Lektion 3: Geschlechterbezogene Normen und wie sie aufzubrechen sind

1. Aussagen und ihre Grundannahmen

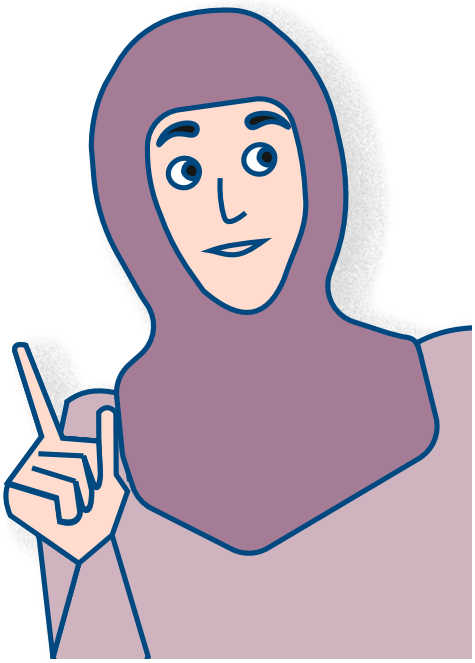
a) Zuordnung von Aussagen, sozialen Normen und Grundannahmen

Aussagen	Norm	Grundannahme
„Du wirfst wie ein Mädchen!“	Geschlechterstereotyp	Jungen / Männer sind sportlicher als Mädchen / Frauen.
„Ach was! Kalle ist nicht schwul. Er probiert sich ein bisschen aus, aber er ist doch viel zu jung, um zu wissen, wer er ist und was er will.“	Hetero-Normativität	Es ist unwahrscheinlich, dass jemand schwul ist. Sagen Jugendliche[31] allerdings von sich, dass sie hetero sind, wird dies nicht in Frage gestellt.
Gender Reveal Party („Geschlechts-Enthüllungs-Feier“): aus den USA stammender Brauch, bei dem ein Paar, welches ein Kind erwartet, sich und Gästen „das Geschlecht“ des Kindes verraten lässt, indem auf einer Feier Farbcodes (pink für ein Mädchen, blau für einen Jungen) enthüllt werden.	Cis-Normativität	Es wird davon ausgegangen wird, dass ein Neugeborenes mit Penis ein Junge ist und ein Neugeborenes mit Vulva ein Mädchen ist.
	Geschlechterstereotyp	Mädchen mögen pink, Jungen mögen blau.
„Trans „Frauen“ sind keine echten Frauen.“	Cis-Normativität	Es werden nur cis Frauen als Frauen anerkannt, trans Frauen wird damit das Frau-Sein abgesprochen.
Beim „Mädelsabend“: „Und – auf welchen Typ Mann steht ihr?“	Hetero-Normativität	Es wird davon ausgegangen, dass alle Frauen Männer begehren.

31 Hier zeigt sich die intersektionale Verschränkung von Hetero-Normativität und Adultismus. Letzterer ist der Umgang von Erwachsenen mit Minderjährigen, hier zum Beispiel: bis zu einem bestimmten Alter ist ein Mensch zu unreif, um sich zu kennen.

b)

Aussagen	Geöffneter Satz	Bewusste Umkehr	Inklusive Formulierung
„Du wirfst wie ein Mädchen!“	Viele Mädchen werfen wie du.	Du wirfst wie ein Junge!	Du kannst deine Wurftechnik noch verbessern. Vielleicht fliegt der dann weiter. Wenn du magst, zeige ich es dir.
„Ach was! Kalle ist nicht schwul. Er probiert sich ein bisschen aus, aber er ist doch viel zu jung, um zu wissen, wer er ist und was er will.“	Kalle ist vielleicht gar nicht schwul. Es kann doch sein, dass er sich noch auspro-biert.	Kalle ist auf jeden Fall schwul! Er ist jung genug, um zu wissen, wer er ist und was er will.	An Kalle: Vielen Dank für dein Vertrauen! Ich finde es gut, dass du dich auspro-bierst und auf dein Herz hörst.
			An Dritte: Wenn er das sagt, wird das so sein. Und wenn sich das irgendwann ändert, ist es doch auch okay.
„Trans „Frauen“ sind keine echten Frauen.“	Trans Frauen sind Frauen, aber weniger als cis Frauen.	Trans Frauen sind echte Frauen / Cis Frauen sind keine echten Frauen.	Ob cis oder trans – Frau ist Frau
Beim „Mädelsabend“: „Und – auf welchen Typ Mann steht ihr?“	Und – habt ihr einen Typ Mann, auf den ihr steht?	Und – auf welchen Typ Frau steht ihr?	Und – findet ihr bestimmte Menschen besonders anziehend, oder habt ihr eh kein Bock auf sowas?“



Rekapitulation und Ausblick

Nun sind wir schon auf Seite 45 angelangt. Großartig, wie weit du es geschafft hast! Wenn du hier angekommen bist, hast du dir aktiv Zeit genommen, um dich mit geschlechtersensibler Sprache auseinanderzusetzen. Du hast verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, wie du Personen auch ohne das generische Maskulinum beschreiben kannst. Die Bedeutung von Pronomen und Anreden für Geschlechtersensibilität wurde dir erklärt. Du hast dich mit verschiedenen sozialen Normen beschäftigt, die mit Geschlecht zusammenhängen. Und vor allem: du hast sehr viel selbst ausprobiert!

Das war bestimmt nicht immer einfach. Ich finde es toll, dass du bis zum Ende weitergemacht hast. Nun ist es vielleicht eine nächste Herausforderung, das Gelernte nicht zu verlieren, sondern es im Alltag umzusetzen – das ist ja meistens die Kunst bei Sprachkursen. Wie schon im Vorwort, möchte ich dir auch hierfür mitgeben: habe nicht den Anspruch, immer alles „perfekt“ zu machen. Mein Sprachgebrauch hängt zum Beispiel sehr von meiner eigenen Tagesform und den Menschen um mich herum ab. Wenn du merkst, dass du mal wieder eine Auffrischung gebrauchen kannst, wirf doch ab und zu wieder einen Blick in dieses Heft.

Ich hoffe, du kannst etwas von alldem für dich mitnehmen und auch, dass du Spaß beim Lesen und Üben hattest! Ich wünsche dir auch weiterhin viel Freude beim Anwenden, beim Stöbern in weiterführender Literatur, und in den Gesprächen, die sich vielleicht aus diesem Heft für dich ergeben. Zuletzt möchte ich dir danken, dass du versuchst, deine Sprache diskriminierungsfreier zu gestalten! Wenn du Fragen oder Anmerkungen zu diesem Heft hast, schicke sie uns gerne.

Weiterführende Quellen

Bücher

Alok Vaid-Menon, Alok (2022): Mehr als binär. Katalyst Verlag.
Lydia Meyer (2023): Die Zukunft ist nicht binär. Rowohlt Verlag.
Kübra Gümüşay (2021): Sprache und Sein. Hanser Verlag.
Lindberg, Inka (2022): we fell in love in October. Friedrich Oettinger Verlag.
De L´Horizon, Kim (2022): Blutbuch. Dumont Verlag.

Sonstiges

Mutardi, Aljosha (2022): Ich brauche eure Hilfe #ally.
www.youtube.com/watch?v=TdMxVHiB_FU

Beratungsstellen

Flensburg

proudqueer (Beratung von profamilia Flensburg für betroffene Personen von queer feindlicher Gewalt aller Art sowie deren Angehörige)
Telefon: 0461 - 909 26 40
E-Mail: proud.queer@profamilia.de
www.kibis-nf.de/selbsthilfe/gruppe/proudqueer.html

Flensbunt (Beratung zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt, sexueller Gesundheit und Selbstbestimmung)
Telefon: 0177 - 47 87 474
E-Mail: beratung(at)flensbunt.de
https://slfl.de.tl/FLENSBUNT.htm

Kiel

HAKI e.V. (Beratungen für LSBTIQ*, Angehörige und Fachkräfte)
Telefon: 0431 - 170 90
E-Mail: beratung@haki-sh.de
https://haki-sh.de/beratung/

Lübeck

NaSowas (Beratung von lambda::nord e.V. zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität)
Telefon: 0451 - 707 55 88
E-Mail: beratung@lambda-nord.de
www.lambda-nord.de/index.php/2015-02-08-23-19-33/beratung

Weitere

https://echte-vielfalt.de/beratung-und-recht/beratungsangebote/

Kontakte

Mirja Beck
Präventionsstelle
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Norderdomstr. 6 | 24837 Schleswig

Telefon: 0170 - 731 25 27
E-Mail: mirja.beck@kirche-slfl.de

Erwachsenenbildung
Regionalzentrum im Ev.-Lutherischen Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Mareike Brombacher
Referentin für Erwachsenenbildung
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Regionalzentrum
Wassermühlenstraße 12 | 24376 Kappeln

Telefon: 046 42 - 91 11-17
Mobil: 0160 - 92 71 57 82
E-Mail: Mareike.Brombacher@kirche-slfl.de

Claudia Niklas-Reeps
Referentin im Frauenwerk Propstei Angeln und Schleswig
Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Regionalzentrum
Wassermühlenstr. 12 | 24376 Kappeln

Telefon: 046 42 - 91 11-29
Mobil: 0151- 58 47 57 38
E-Mail: niklas-reeps.frauenwerk@kirche-slfl.de

Der*die Autor*in

Amanda Küting (keine Pronomen, *1996) hat sich in und neben dem Studium (Psychologie und Transformationsstudien) mit Geschlecht, queeren Identitäten und deren strukturellen Benachteiligungen im Patriarchat beschäftigt. In queerer Bildungsarbeit hat Amanda mit Jugendlichen zu sexueller, geschlechtlicher und romantischer Vielfalt gearbeitet. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie wurde immer deutlicher, wie machtvoll Sprache die Entfaltung einer Person unterdrücken kann. So wuchs die Überzeugung, dass Sprache im Umkehrschluss auch zur Befreiung von einschränkenden Erwartungen und Glaubenssätzen beitragen können muss. Heute setzt sich Amanda Küting als diversitätsbeauftragte Person an der Technischen Hochschule Lübeck gegen Diskriminierung ein.

Danksagung

Danke an meine Mutter für die vielen offenen und geduldigen Gespräche, für deine Akzeptanz und deine Lernbereitschaft! Ich hoffe, dir mit diesem Heft etwas Unterstützung zurück geben zu können.

Ich danke Mareike Brombacher und Claudia Niklas-Reeps, die von Anfang an an dieses Projekt geglaubt haben, sowie Mirja Beck und Tinka Bella für die konstruktiven Gespräche und Rückmeldungen.

Vielen Dank an Jule Osygus für die schönen Illustrationen und Martin Brombacher für das Layout. Ohne euch wäre dieses Heft ein unansehnliches Word-Dokument geblieben. Danke an die Partnerschaft für Demokratie für die Förderung. Danke an die blau:pause Flensburg für die tolle Arbeitsatmosphäre und an all meine dortigen Co-Worker*innen und Freund*innen, die mich im Prozess immer wieder mit Rat, Geduld und gutem Essen unterstützt haben.