



Geschlechter gerecht & Rassismus sensibel

11

Tipps

für Wort & Bild

Inhalt

Einleitung

→ S.3



Frauen und Männer
sichtbar machen
→ S.4



Geschlechtsabstrakte
und geschlechtsneutrale
Ausdrücke verwenden
→ S.4



Umschreibungen und
Umformulierungen nutzen
→ S.6

Geschlechtergerechte Sprache

→ S.4



Geschlechtervielfalt
darstellen
→ S.7



Verallgemeinerungen
vermeiden
→ S.8

Rassismussensible Sprache

→ S.8



Ausdrücke und
Bezeichnungen hinterfragen
→ S.9



Wertschätzende oder
wertneutrale Begriffe
verwenden
→ S.9



Stereotype und Klischees
vermeiden
→ S.12



Grösse, Positionierung
und Haltung von Personen
beachten
→ S.14



Vielfalt darstellen
→ S.13

Bildsprache

→ S.12



Ausschnitt und Perspektive
bewusst wählen
→ S.15

Einleitung

Immer wieder erreichen die kantonale Gleichstellungs- und Integrationsförderung St.Gallen Anfragen von Privatpersonen, Unternehmen, Gemeinden und Schulen: Welche Begriffe sind stigmatisierend und welche respektvoll? Wie formuliere ich geschlechtergerecht?

Die Anwendung der gendergerechten Sprache in der kantonalen Verwaltung richtet sich sachgemäss nach dem Leitfaden der Bundeskanzlei zum geschlechtergerechten Formulieren.

Vor diesem Hintergrund haben wir einen Leitfaden mit elf praktischen Tipps und Beispielen erstellt, die dabei helfen, geschlechtergerecht und rassismussensibel zu schreiben und zu sprechen. Ergänzend dazu geben wir Anregungen, wie eine Bildsprache aussehen kann, die ohne Klischees auskommt.

Sprache und Bilder spiegeln nicht nur unsere gesellschaftliche Realität wider, sondern formen sie aktiv mit – sie beeinflussen, wie wir die Welt sehen, denken und handeln. Mit einer geschlechtergerechten und rassismussensiblen (Bild-)Sprache können wir aktiv zu mehr Gleichstellung und Chancengleichheit beitragen. Sie denkt alle Menschen mit – unabhängig von Geschlecht, Identität oder Herkunft. Sie hilft, Stereotype zu durchbrechen, Vorurteile abzubauen und die Vielfalt unserer Gesellschaft sichtbar zu machen.

Ziel des Leitfadens ist es, für einen respektvollen Umgang mit Vielfalt in Wort und Bild zu sensibilisieren. Wort für Wort, Bild für Bild soll der Leitfaden dazu beitragen, der tatsächlichen Gleichstellung und Chancengleichheit aller einen Schritt näher zu kommen. Dieser Leitfaden ist dabei kein Regelwerk, sondern bietet elf praxisnahe Anregungen, die nach eigenem Ermessen angewendet werden können.

Viel Freude beim Durchblättern und Ausprobieren!

Kantonale Gleichstellungs- und Integrationsförderung St.Gallen

Geschlechtergerechte Sprache

Eine geschlechtergerechte Sprache leistet einen wichtigen Beitrag zur Verwirklichung der tatsächlichen Gleichstellung der Geschlechter. Es ist wichtig, dass alle Geschlechter gleichermaßen sichtbar gemacht und angesprochen werden – niemand soll nur «mitgemeint» werden. Die folgenden Tipps zeigen, wie geschlechtergerechte Sprache gelingen kann.



Frauen und Männer sichtbar machen

Möchtest du Frauen und Männer gleichermaßen ansprechen und sichtbar machen, dann verwende die Paarform. Beim Schreiben wie auch beim Sprechen wird jeweils die Vollform und keine Abkürzung genutzt.

*Paarform
verwenden*

Ärztin und Arzt
Bäuerinnen und Bauern
Schülerinnen und Schüler

Die Kurzform mit einem Schrägstrich (Schüler/-in, Mitarbeiter/-innen) wird nur genutzt, wenn der Platz knapp ist, so zum Beispiel in Tabellen.



Geschlechtsabstrakte und geschlechtsneutrale Ausdrücke verwenden

Ist das Geschlecht einer Person oder Personengruppe nicht nennenswert, dann verwende geschlechtsabstrakte oder geschlechtsneutrale Ausdrücke.

*Geschlechtsabstrakte
Ausdrücke*

Mensch, Person, Mitglied, Gast, Opfer

**Geschlechtsabstrakte
zusammengesetzte
Ausdrücke**

-person: Lehrperson, Fachperson
-kraft: Führungskraft, Putzkraft
-hilfe: Klassenhilfe, Haushaltshilfe

Kollektive Ausdrücke

Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter

Team, Personal

Chefin und Chef

Geschäftsleitung

Zuhörerinnen
und Zuhörer

Publikum

**Geschlechtsneutrale
Bezeichnungen:
Substantivierte
Partizipien und
Adjektive**

Studentinnen
und Studenten

Studierende

Wählerinnen
und Wähler

Wahlberechtigte

Junge Frauen
und Männer

die Jungen

**Neutrale Anrede
und Ansprache**

Falls nicht bekannt ist, wie eine Person angesprochen werden möchte, empfiehlt sich die neutrale Anrede. Ebenso kannst du eine Gruppe von Personen neutral ansprechen.

Diese Formen eignen sich auch, wenn du non-binäre Personen ansprechen möchtest. Mehr dazu findest du unter Tipp 4.

Guten Tag
Frau Christensen

Guten Tag / Hallo
Elena Christensen

Sehr geehrte
Damen und Herren

Sehr verehrtes
Publikum, Liebe
Anwesende

Liebe Mütter
und Väter

Liebe Eltern



Umschreibungen und Umformulierungen nutzen

Umschreibungen und Umformulierungen helfen dir dabei, alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht anzusprechen.

geschlechtsunspezifische Pronomen

Jeder und jede, die das Diplom hat, kann sich bewerben.

Alle, die das Diplom haben, können sich bewerben.

Jede Velofahrerin sollte einen Helm tragen.

Wer Velo fährt, sollte einen Helm tragen.

Keiner hat die Hausaufgaben erledigt.

Niemand hat die Hausaufgaben erledigt.

Direkte Anrede

Name des Gesuchstellers: [...]

Ihr Name: [...]

Die Benutzerin / der Benutzer der Bibliothek hat folgendes zu beachten: [...]

Bitte beachten Sie folgende Bibliotheksregeln: [...]

Passivform: Tätigkeiten beschreiben, nicht Personen

Der Gesuchsteller hat das Formular für den Gleichstellungsförderkredit online eingereicht.

Das Gesuch für den Gleichstellungsförderkredit wurde online eingereicht.

Die Schülerinnen und Schüler können in der Mensa täglich aus drei Mittagsmenus auswählen.

In der Mensa kann täglich aus drei Mittagsmenus ausgewählt werden.

*Zusammengesetzte
Begriffe entflechten*

Teilnehmerliste	Liste der Teilnehmenden
Anwaltskosten	Kosten für die Rechtsvertretung
Arztdiagnose	ärztliche Diagnose

*... und weitere
kreative Anpassungen*

Nebst den oben genannten Hinweisen gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, spielerisch mit Sprache umzugehen. Wie wäre es zum Beispiel mit «Grundkurs» anstelle von «Anfängerkurs» oder «Feuerwehrlaute» statt «Feuerwehrmänner»? Sprache ist etwas Dynamisches – hab' Spass damit und sei kreativ.



Geschlechtervielfalt darstellen

Du möchtest die Geschlechtervielfalt zum Ausdruck bringen? Dir ist es ein Anliegen explizit auch non-binäre Menschen anzusprechen, die sich weder männlich noch weiblich identifizieren? Sonderzeichen helfen dabei, alle Geschlechter sichtbar zu machen. In den vergangenen Jahren haben sich drei Sonderzeichen in der deutschen Sprache etabliert. Diese können anstelle der Paarform verwendet werden. Das jeweilige Sonderzeichen wird zwischen der männlichen und der weiblichen Form eingefügt. Beachte, dass je nach Artikel und/oder Adjektiv Anpassungen mit Genderzeichen in der Mehrzahl verständlicher sind als in der Einzahl («die ältesten Schüler*innen» anstatt «die*der älteste Schüler*in»).

Bei der Aussprache wird nach dem Sonderzeichen ein kurzer Stopp eingelegt, wie bei Spiegel·ei.

Mehr dazu findest du unter *Tip 2 und 3*.

Verwende innerhalb eines Textes immer dasselbe Sonderzeichen. Um Abwechslung in den Text zu bringen, kannst du nebst dem Sonderzeichen auch geschlechtsabstrakte oder -neutrale Ausdrücke oder Umschreibungen und Umformulierungen nutzen.

Genderstern

Fussballer*in
Mitarbeiter*innen

Gender-Doppelpunkt

Astronaut:in
Gärtner:innen

Gender-Gap

Polizist_in
Lehrer_innen

Rassismussensible Sprache

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden oft unbewusst stereotype Begriffe verwendet oder Klischees übernommen, die Menschen ausgrenzen oder herabsetzen. Eine rassismussensible Sprache will verhindern, dass rassistische Stereotype aufrechterhalten werden und sich so in unseren Köpfen verfestigen. Die folgenden Tipps und Beispiele sollen helfen, den eigenen Sprachgebrauch zu reflektieren und für eine antirassistische Kommunikation zu sensibilisieren.

Was ist eigentlich Rassismus?

«Rassismus bezeichnet eine Ideologie und/oder Praxis, die Menschen aufgrund ihrer äusserlichen Merkmale und/oder ihrer tatsächlichen oder zugeschriebenen ethnischen, nationalen oder religiösen Zugehörigkeit einteilt und hierarchisiert. Rassismus umfasst auch die oft unabsichtliche oder sogar unbewusste Abwertung von Menschen und Bevölkerungsgruppen. Der Prozess dieser Zuschreibung von Unterschieden, der Stereotypisierung und der Abwertung aufgrund rassistischer Vorstellungen heisst Rassifizierung.»

(Quelle: Fachstelle für Rassismusbekämpfung FRB, 2024)

Tipp
5

Verallgemeinerungen vermeiden

Ein kleines Gedankenexperiment: Wen stellst du dir vor, wenn von «die Migranten» oder «die Ausländerinnen» die Rede ist? Menschen, die in die Schweiz eingewandert sind, werden oft fälschlicherweise als homogene Gruppe dargestellt. Sie stammen jedoch aus verschiedenen Ländern, sind aus vielfältigen Gründen eingewandert und leben unterschiedlich lange in der Schweiz. Vereinheitlichungen und Verallgemeinerungen werden diesen Aspekten nicht gerecht.

Verallgemeinerungen zeigen sich auch in stereotypen Darstellungen von Gruppen und fördern so Vorurteile. Beispielsweise können nicht alle Menschen aus Südamerika gut tanzen oder alle Italienerinnen und Italiener ausgezeichnet kochen. Auch Menschen gleicher Nationalität sind vielfältig und unterscheiden sich in ihren Fähigkeiten, Ansichten, Religionen, Bräuchen, usw.



Ausdrücke und Bezeichnungen hinterfragen

In der Alltagssprache werden oftmals gängige Ausdrücke und Bezeichnungen genutzt. Auch wenn sie ohne bewusste böse Absicht verwendet werden, können Ausdrücke und Bezeichnungen Menschen anderer Herkunft herabsetzen oder verletzen. Bei manchen Ausdrücken ist dies offensichtlich (siehe Seite 10), bei anderen muss man etwas länger nachdenken, um zu erkennen, warum sie problematisch sind (z. B. «Hier ist etwas getürkt»). Deshalb ist es wichtig, die eigene Wortwahl immer wieder zu reflektieren und Ausdrücke, die sich in den eigenen Sprachgebrauch eingeschlichen haben, zu hinterfragen.

Wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Selbst- und Fremdbezeichnungen. Selbstbezeichnungen sind Begriffe, die von marginalisierten Gruppen für sich selbst gewählt werden. Sie haben eine bestärkende Funktion und vermitteln ein positives Zugehörigkeitsgefühl. Fremdbezeichnungen hingegen werden von der Mehrheitsgesellschaft gewählt, um andere Personen und Gruppen zu beschreiben und sich von ihnen abzugrenzen. Sie sind oft abwertend konnotiert und verletzend im Ausdruck.

Einige gängige Selbstbezeichnungen sind ursprünglich abwertende Fremdbezeichnungen, die von den Betroffenen wieder angeeignet, das heißt positiv umgedeutet wurden, um sich zu stärken. So kann ein und dasselbe Wort als Selbstbezeichnung bestärkend, als Fremdbezeichnung aber abwertend sein. Zum Beispiel verwenden Menschen, die Wurzeln im ehemaligen Jugoslawien haben, «Jugo» teilweise als Selbstbezeichnung. Als Fremdbezeichnung hat dieser Begriff einen abwertenden Unterton.



Wertschätzende oder wertneutrale Begriffe verwenden

Die Verwendung von wertschätzenden und wertneutralen Begriffen ist die Grundlage für eine rassismussensible Sprache. Es lohnt sich also, die Wahl und Bedeutung von Begriffen zu reflektieren. Es gibt Bezeichnungen für Personen und vor allem Personengruppen, die historisch vorbelastet und entsprechend abwertend und verletzend sind.

Die folgenden Abbildungen zeigen einige Begriffe, die nicht verwendet werden sollten (*Seite 10*) oder deren Verwendung nicht empfohlen wird (*Seite 11*), weil sie ausgrenzend und diskriminierend sind. Daneben sind jeweils Erläuterungen oder empfohlene Begriffe aufgeführt, die alternativ verwendet werden können. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient der Veranschaulichung.



Rasse	Bei Menschen gibt es keine «Rassen». Der Begriff soll daher nicht zur Beschreibung von Menschen verwendet werden.
farbig, dunkelhäutig, N-Wort	Im heutigen Diskurs haben sich einige Selbstbezeichnungen entwickelt wie z. B. «Schwarze Person» (Schwarz wird dabei immer grossgeschrieben) oder People of Color (PoC). Es wird fortlaufend diskutiert und neu definiert, welche Begriffe als Selbstbezeichnung verwendet werden.
Indianer/-in	Indigene Menschen
Zigeuner/-in	Rom/Roma, Romni/Romnja Sinto/Sinti, Sintiza/Sintize Jenische
Shipi	Albaner/-in, Personen mit albanischem Hintergrund
Jugo	Menschen mit Bezug zum ehemaligen Jugoslawien / Menschen, die aus dem ehemaligen jugoslawischen Staatsgebiet stammen
Kanake	Menschen aus dem Nahen und Mittleren Osten sowie aus Südosteuropa
Tschingg	Italiener/-in, Personen mit italienischem Hintergrund

Ausländer/-in	Person mit Migrationshintergrund oder Migrationsgeschichte
Flüchtling	geflüchtete Person, Geflüchtete
Asylant/-in	asylsuchende Person, Asylbewerber/-in
Kopftuch-trägerin	Eine Frau, die ein Kopftuch trägt

Wenn du dir über die Verwendung und Hintergründe von Begriffen nicht sicher bist, helfen dir verschiedene Glossare und Informationsseiten weiter. Eine Auswahl findest du unter [integration.sg.ch](https://www.integration.sg.ch) in der Rubrik «Schutz vor Diskriminierung».

Bildsprache

Wie die gesprochene und geschriebene Sprache beeinflussen auch Bilder unsere Wahrnehmung von der Realität. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Kommunikation und bleiben oft länger im Gedächtnis. Nicht umsonst heisst es: «Ein Bild sagt mehr als tausend Worte». Das gilt für Fotos, Zeichnungen, Grafiken, Symbolbilder genauso wie für Videos. Beachte deshalb die folgenden Tipps für eine inklusive Bildsprache.



Stereotype und Klischees vermeiden

Achte darauf, in der Bildsprache keine Stereotype oder Klischees zu reproduzieren. Wähle Bilder, die verschiedene Menschen in unterschiedlichen Funktionen, Tätigkeiten, Kleidungen usw. zeigen – jenseits klischeehafter Darstellungen.

In einem Bild aus der Arbeitswelt können beispielsweise Frauen und Männer gleichermassen in Führungspositionen und bei einfachen und komplexen Tätigkeiten gezeigt werden. Auf diese Weise werden beide Geschlechter – und nicht nur eines – kompetent und aktiv dargestellt.



Tipp
9

Vielfalt darstellen

Vielfalt in der Bildsprache bedeutet, bei Abbildungen darauf zu achten, Personen nicht als einheitliche Gruppe darzustellen, sondern Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts, unterschiedlicher Herkunft, mit Behinderung usw. sichtbar zu machen. Wenn die Vielfalt der Gesellschaft abgebildet wird, können sich auch verschiedene Personen mit dem Gezeigten identifizieren und sich darin wiedererkennen.

Ist die Bildsprache vielfältig, kann dies durchaus einen nachhaltigen, positiven Effekt haben. So beispielsweise bei Berufen, in denen ein Geschlecht untervertreten ist: Wird in einem Bild von einem Team einer Kindertagesstätte auch ein Mann gezeigt, kann dies für junge Männer motivierend und ermutigend wirken, diesen Beruf zu wählen. Gleichzeitig kann ein Bild einer Lehrerin, die ein Kopftuch trägt, einen bestärkenden Effekt auf muslimische Mädchen haben.



Tipp
10

Grösse, Positionierung und Haltung von Personen beachten

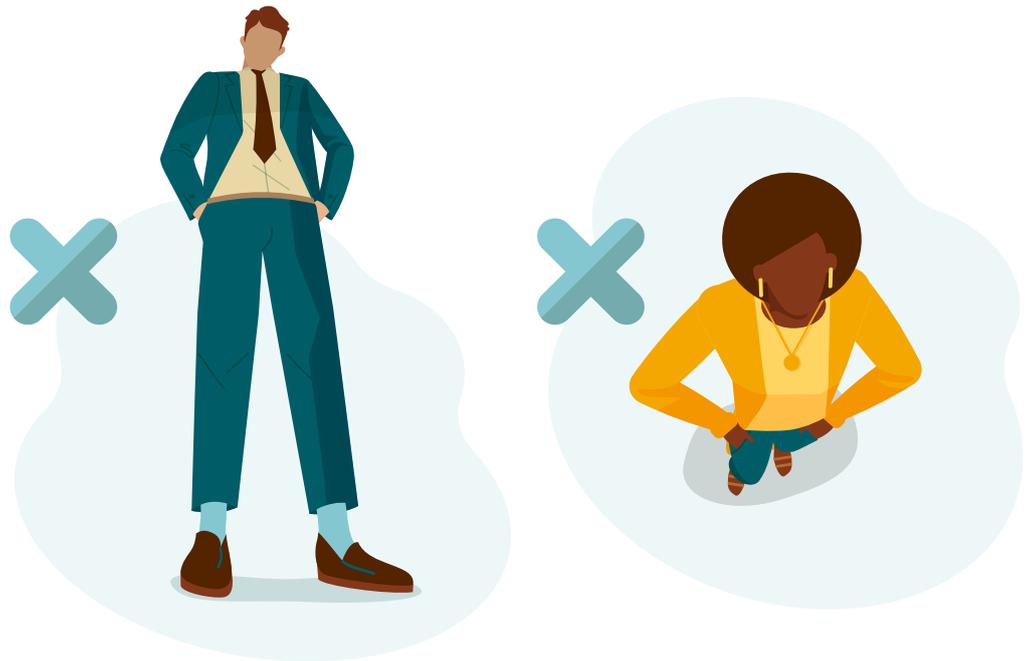
Wie wir eine Person auf einem Bild wahrnehmen, wird unbewusst von ihrer Grösse, Position und Haltung beeinflusst. Eine Person, die im Mittelpunkt steht oder grösser dargestellt ist, scheint eine wichtigere Rolle zu spielen oder in der Hierarchie höher zu stehen als Personen im Hintergrund. Wichtig ist auch, wie viel Raum eine Person einnimmt und welche Körperhaltung sie zeigt (z. B. aufrecht oder gebeugt, Arm- und Beinhaltung).



Tipp
11

Ausschnitt und Perspektive bewusst wählen

Der Bildausschnitt und die Perspektive können einen Einfluss darauf haben, wie mächtig Personen wahrgenommen werden. Wird eine Person von unten aufgenommen (Froschperspektive), wirkt sie mächtiger. Bei einer Darstellung von oben (Vogelperspektive) wirkt die abgebildete Person dagegen machtloser. Wähle den Bildausschnitt so, dass die dargestellten Personen in Augenhöhe zu den Betrachtenden erscheinen, um möglichst keine Hierarchien anzudeuten.



Danksagung Dieser Leitfaden für eine geschlechtergerechte und rassismus-sensible Sprache orientiert sich an verschiedenen bereits bestehenden Leitfäden und Glossaren in der Deutschschweiz. Ein herzliches Dankeschön an alle Personen, die diese wertvolle Vorarbeit geleistet haben.

Ein besonderer Dank geht an Cenk Akdoğanbulut, Prof.Dr. Christa Binswanger, Anja Glover und Dr. Patrick Weber, die unterstützend im Sounding Board mitgewirkt haben.

Impressum Amt für Soziales
Abteilung Integration und Gleichstellung
Spisergasse 41
9001 St.Gallen
058 229 33 18

gleichstellung@sg.ch, gleichstellung.sg.ch
integration@sg.ch, integration.sg.ch

Gestaltung: Büro Sequenz, St.Gallen

St.Gallen, 2025