

GENDERGERECHT UND INKLUSIV FORMULIEREN

Du möchtest inklusiver sprechen und schreiben, aber stolperst immer wieder über Formulierungen oder bist dir unsicher? Da helfen wir gern! Denn eigentlich ist es nur eine Gewöhnungssache. Klar, am Anfang ist es nötig, dass du dir ein paar Gedanken machst, und hin und wieder wirst du dir unsicher sein. Aber dafür gibt's unseren praktischen PINKSTINKS Spickzettel! An einem Beispielsatz zeigen wir dir die verschiedenen Möglichkeiten des Genderns. Und am Ende geben wir noch Tipps für Formulierungen, mit denen du heteronormative Annahmen vermeiden kannst, durch die du viele Menschen ausschließen würdest.



GENDERN - GANZ EINFACH: DER BEISPIELSATZ

»Meine Kollegen freuen sich auf die 4-Tage-Woche.«
(Hier kann es helfen, wenn du dich selbst fragst: Sind das alles wirklich nur Männer?!)

1

MÖGLICH: DIE DOPPELNENNUNG

»Meine Kolleginnen und Kollegen freuen sich auf die 4-Tage-Woche.« Finden wir nicht so gut, weil nur 2 Geschlechter angesprochen werden. Du kannst schließlich nicht wissen, ob eine Person, die in deinen Augen weiblich aussieht, nicht vielleicht ein Mann oder eine non-binäre Person ist.

2

ALL INCLUSIVE: DAS GENDER-STERNCHEN

Alle Geschlechter schließt du mit dem Sternchen ein:
»Meine Kolleg*innen freuen sich auf die 4-Tage-Woche.« Den sogenannten Glottisschlag zwischen dem g und dem i sprichst du so aus:
»Kolleg-« (kurze Pause) »-innen«. Genau wie beim altbekannten »Spiegelei«: »Spiegel-« (kurze Pause) »-ei«.

3

NEUTRAL: DIE VERSACHLICHUNG

Wenn du den Glottisschlag noch zu ungewohnt findest oder ganz ohne Geschlecht formulieren möchtest, kannst du ein Wort mit einem sachlichen Artikel wählen: »Mein Kollegium/ mein Team freut sich auf die 4-Tage-Woche.«

Neutrale Sprache funktioniert mit vielen Begriffen, hier ein paar Beispiele:

Lehrer*in	Lehrkraft, Lehrperson
Vertreter*in	Vertretung
Angehörige*r	Familienmitglied
Expert*innenwissen	Fachwissen
Leiter*in	Leitung

4

NEUTRAL: EIN KURZER RELATIVSATZ

Du könntest einen Relativsatz einschieben, um die Nennung von Geschlechtern zu umgehen. Andere Tipps, wie du Sätze umformulieren kannst, um die Geschlechter-Nennung zu umgehen, findest du zum Beispiel bei geschicktgendern.de/tipps-und-tricks. »Alle, die mit mir arbeiten, freuen sich auf die 4-Tage-Woche.«

5

NEUTRAL: VERBEN NUTZEN

Aus vielen Verben können wir ein Substantiv bilden, das dann im Plural neutral wird (substantiviertes Partizip). Bei »Kolleg*innen« gibt es zwar kein Verb, aber »Mitarbeiter*innen« kannst du umwandeln: mitarbeiten > Mitarbeitende »Alle Mitarbeitenden bei uns freuen sich auf die 4-Tage-Woche.«

Hier wieder ein paar Beispiele:

studieren	Studierende
pfllegen	Pflegende
forschen	Forschende
Antrag stellen	Antragstellende
teilnehmen	Teilnehmende
zuhören	Zuhörende
zuschauen	Zuschauende

6

KONKRET WERDEN: SAGEN, WEN DU EIGENTLICH MEINST

Oder du zählst die Personen, auf die du dich beziehst, mit ihren Namen auf. »Marie, Aki und Ali freuen sich auf die 4-Tage-Woche.«

7

HETERONORMATIVE
FORMULIERUNGEN VERMEIDEN

Die Kategorien »Mann« und »Frau« sind leider noch immer die Norm in unserer Gesellschaft. Das macht auch nicht vor unserer Sprache halt.

Wir haben ein paar Alternativen für dich, mit denen du Annahmen vermeiden und so mehr Menschen mit einschließen kannst. Denn oft reicht schon ein menschliches »Hallo« oder »Guten Tag« – einfach so, ohne dass wir Menschen ausschließen

Statt: »Bringst du deine Frau mit?«

Lieber: »Kommst du in Begleitung?«

Statt: »Hier, ein Bier und ein blutiges Steak!«

Lieber: »Worauf hast du Appetit?«

Statt: »Das ist viel zu schwer für dich, Mädels.«

Lieber: »Brauchst du Hilfe?«

Statt: »Hast du einen Freund?«

Lieber: »Bist du in einer romantischen Beziehung?«

Statt: »Der junge Mann da.«

Lieber: »Die Person im blauen Pulli.«

Statt: »Sie sind also Frau Müller-Lüdenscheidt?«

Lieber: »Wie möchten Sie angesprochen werden?«

Statt: »Sehr geehrter Herr Muster«

Lieber: »Guten Tag Max Muster«



Zum Vertiefen können wir dir folgende Angebote empfehlen: [geschicktgendern](#) und [genderleicht.de](#). Da findest du noch mehr Erklärungen, Details und weitere Beispiele.

Du hast einen Satz, bei dem du nicht weiter weißt? Schreib uns! In unserem Newsletter geben wir regelmäßig Antworten auf Formulierungs-Fragen aus unserer tollen Community! Einfach eine Mail an info@pinkstinks.de.