

AUF* EINEN BLICK

Hilfestellungen und Lösungen für eine achtsame
Ansprache aller Geschlechter in Wort, Bild und Schrift:

IN DER SCHRIFTSPRACHE:

- Partizipien bilden
- Pluralform wählen
- aktive Form
- direkte Ansprache
- Gendersternchen

Mehr Infos und Hilfe unter:

www.geschicktgendernde.de und www.genderleicht.de

IM GESPROCHENEN WORT

- alle Personen ansprechen
- nach Möglichkeit abwechseln
- geschlechtsneutral formulieren
- Gendersternchen (mit Lücke) sprechen

IN DER BILDSPRACHE

- stereotype Darstellung vermeiden
- alle Personen gleichwertig abbilden
 - Position und Körperhaltung beachten
 - Vordergrund/Hintergrund beachten
- Bildunterschriften gleichwertig formulieren

GESCHLECHTERSENSIBLE SPRACHE

Hilfestellungen und Lösungen für eine achtsame Ansprache
aller Geschlechter in Wort, Bild und Schrift



Herausgeber: Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V., Georgstraße 7, 50676 Köln,
www.caritasnet.de, Dr. Frank Joh. Hensel, Diözesan-Caritasdirektor

Redaktionsteam: Bernhard Breuer, Pia Klinkhammer, Johanna Möller, Oliver Barth

Fotos: S. 5 Barbara Bechtloff (oben links und unten links), Jacob Wackerhausen (oben rechts), SolStock (unten rechts)

Gestaltung: www.bird-design.de

Veröffentlichung: Juli 2026

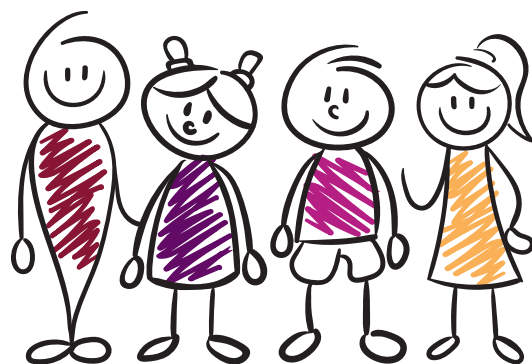


**Caritasverband
für das Erzbistum Köln**

WARUM GESCHLECHTERSENSIBLE SPRACHE?

Die Caritas ist für alle Menschen da und so muss es auch unsere Sprache sein. Das „generische Maskulinum“, das sprachlich in einer patriarchal geprägten Gesellschaft selbstverständlich war, ist ausgrenzend und bildet die Realität nicht ab. Dabei lebt die Sprache wie die Gesellschaft von ihrer Vielfalt. Sie befindet sich im stetigen Wandel.

Die nachfolgenden Hinweise und Beispiele dienen dazu, die geschlechtersensible Sprache im Caritasverband für das Erzbistum Köln zu unterstützen und zu gewährleisten: In der internen und externen Kommunikation, bei Veröffentlichungen oder auch im direkten Gespräch. Es sind Hilfestellungen und Lösungen für eine achtsame Ansprache aller Geschlechter in Wort, Bild und Schrift.



GESCHLECHTERSENSIBLES SPRECHEN

Auch das gesprochene Wort orientiert sich an den Hinweisen und alternativen Möglichkeiten dieser Broschüre.

„Liebe Teilnehmende ...“, das kennen Sie aus Veranstaltungen. Alle Geschlechter sind damit angesprochen.

Sie können von „Kolleginnen und Kollegen“ sprechen, beide Nennungen sind beim Sprechen schnell gesagt. Wer aber wird zuerst genannt? Machen Sie es doch abwechselnd.

Diese Handreichung verdeutlicht, dass es nicht für jeden Fall die eine richtige Lösung gibt. Wichtig ist, sich darüber Gedanken zu machen, wer mit welcher Intention angesprochen werden soll bzw. dass es Alternativen gibt – auch im Sprechen.

Wollen Sie alle Geschlechter erreichen und niemanden ausladen, dann nutzen Sie Synonyme oder Umschreibungen: „Die Personen / die Menschen in unserem Team“ oder „die Mitarbeitenden“. Weitere Möglichkeiten finden Sie weiter hinten in dieser Broschüre.

Wie spreche ich das Gendersternchen mit?

Im Deutschen ist der sogenannte Glottisschlag ein wesentliches Merkmal für eine klare Aussprache und die Unterscheidung von Wörtern: Er fungiert als Worttrenner und erzeugt eine „gesprochene Lücke“, wie in dem Wort Spiegel_ei. Auch beim gesprochenen Gendersternchen kann diese kleine Sprechpause gesetzt werden.



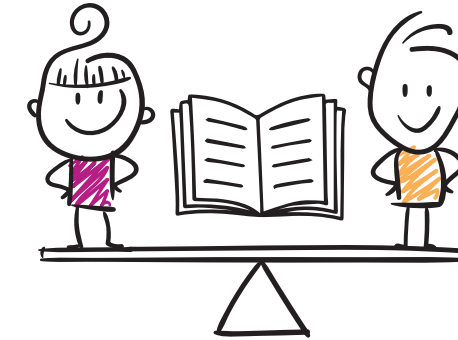
GESCHLECHTERSENSIBLE BILDSPRACHE

- **Stereotype Darstellungen vermeiden:**
 - In unserer Bildauswahl sollen Menschen aller Geschlechter in vielfältigen Verantwortungsbereichen (z.B. Care-Arbeit, Erwerbsarbeit etc.) und mit unterschiedlichen Eigenschaften gezeigt werden.
 - Fotos und Videos zeigen im Hinblick auf soziale Rollen und Erscheinungsbild (Figur, Alter, Kleidung etc.) die Vielfalt der Lebensrealitäten.
- **Personen gleichwertig abbilden – über Perspektive, Körperhaltung und Anordnung:**
 - Wer sitzt, wer steht, wer ist im Vordergrund?
 - Wer wird aktiv, wer passiv dargestellt?
 - Wer schaut in die Kamera, wer schaut weg?
 - Wie wirken Kleidungsstil, Accessoires und Gegenstände im Setting des Fotos oder Videos?
- **Bildunterschriften benennen alle Personen gleichwertig oder konkret bzw. neutral.**
 - Sitzung mit Leitungen der Teams / Abteilungsleiterin XY und Abteilungsleiter XZ



Bei der Suche nach geeigneten Bildern unterstützt Sie gerne die Stabsabteilung Information und Kommunikation.

GESCHLECHTERSENSIBLE SCHRIFTSPRACHE



Nachfolgend werden die verschiedenen sprachlichen Möglichkeiten einer geschlechtersensiblen Sprache im Caritasverband für das Erzbistum Köln vorgestellt.

- **Paarformen/Paarbegriffe**

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter...

Die Bewohnerinnen und Bewohner...

Die Schülerinnen und Schüler...

Jede und Jeder darf frei entscheiden...

- **Substantiviertes Partizip**

Die Studierenden können wählen...

Die Mitarbeitenden werden gebeten...

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat...

Die Interessierten können nachlesen unter...

- **geschlechtsneutrale Begriffe**

Die Pflegekräfte...

Die Menschen...

Die Lehrpersonen...

Das Kollegium...

- **Verb oder Adjektiv statt Substantiv**

Wer sich bewirbt, sollte in einem Anschreiben deutlich machen...

(Statt: der Bewerber muss...)

Die betriebsärztliche Beratung...

(Statt: die Beratung des Betriebsarztes)

Verfasst von...

(Statt: Verfasser)

Vertreten durch...

(Statt: Vertreter)

rollstuhlgerechter Zugang

(Statt: Zugang für Rollstuhlfahrer)

- **direkte Anrede**

Sehr geehrte Menschen...

(Statt: Sehr geehrte Damen und Herren...)

Bitte füllen Sie den Antrag vollständig aus...

(Statt: Der Antragsteller soll...)

Bewerben Sie sich bei xy

(Statt: Der Bewerber soll sich wenden an...)

- **geschlechterneutrale Pluralformen**

Alle Jugendlichen haben heute die Möglichkeit...

(Statt: Jeder Jugendliche...)

Die Leute / die Menschen...

Die Geschwister...

Viele...

Manche...

- **Texte in Einfacher und Leichter Sprache**

Hier gelten besondere Anforderungen an die Verständlichkeit, weshalb geschlechtersensible Formulierungen entsprechend angepasst umgesetzt werden müssen.

- **Die gekonnte Umstellung**

Redepult (Statt: Rednerpult)

Gehweg (Statt: Fußgängerweg)

Einstiegskurs (Statt: Anfängerkurs)

Rechtsbeistand (Statt: Anwalt)

- **Gendersternchen**

Mitarbeiter*innen

Kolleg*innen

Referent*innen

Politiker*innen

Das Gendersternchen wird empfohlen, weil es alle Geschlechter sichtbar einbezieht und in der Praxis eine weitgehend barrierearme Umsetzung ermöglicht.

Im Sinne eines einheitlichen Erscheinungsbildes werden Binnen-Is und Gender Gap nicht mehr verwendet. (So nicht: MitarbeiterInnen, Mitarbeiter_innen)