

# Diskriminierende Ausdrücke



- « So ein Spast! »
- « Der rennt ja wie ein Mädchen! »
- « Was für ein schwuler Pass! »

So oder ähnlich tönt es immer mal wieder in der Schule, im Ausgang aber auch auf dem Spielfeld und in der Garderobe. Sprache prägt uns. Sie beeinflusst, wie wir fühlen und denken. Und wie wir handeln. Umgekehrt prägen auch wir die Sprache. Wir drücken damit unsere Gefühle und Gedanken aus. Und wir äussern damit unsere eigenen Werte und unsere Haltung.

Sprache ist ein starkes Instrument. Der folgende Film zeigt dies eindrücklich. Schau ihn dir mit deiner Gruppe an und diskutiere danach gemeinsam die untenstehenden Fragen.

## Always – Wie ein Mädchen

- Was geht dir/euch durch den Kopf?
- Was heisst «Rennen, werfen wie ein Mädchen»? Was löst dieser Satz bei euch aus?
- Was bedeutet diese Redewendung für Mädchen? Was hat sie für die Mädchen zur Folge?

Wer die Redewendung «Rennen wie ein Mädchen» benutzt, beurteilt damit in der Regel eine Person negativ und beleidigt sie. Gleichzeitig – und oft unbewusst – werden dadurch alle Mädchen abgestempelt. Diese Verbindung zwischen einer negativen Eigenschaft (= unfähig zum Rennen sein) und einer Gruppe (= Mädchen) ist problematisch. Sie diskriminiert Mädchen und wertet sie ab. Manche Mädchen verinnerlichen dieses Bild im Laufe des Erwachsenwerdens. Ihr Selbstvertrauen leidet darunter. Sie stehen unter Druck, ihr Können unter Beweis zu stellen. Diese Abwertung der Mädchen bringt die Gruppe der Jungs in eine Machtposition. So werden soziale Ungleichheiten zementiert.

Diskriminierung passiert nicht nur aufgrund des Geschlechts: Auch Merkmale wie Hautfarbe, Kultur, Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung, etc. können zu Diskriminierung führen. Dass wir beim Reden eine bestimmte Gruppe diskriminieren, passiert leider uns allen. Meistens unbewusst. Setzen wir uns mit der Bedeutung und den Folgen von bestimmten Redewendungen und Ausdrücken auseinander, können wir uns und andere dafür sensibilisieren. So kann es uns gelingen, diskriminierende Äusserungen zukünftig zu vermeiden.

## **Was kannst du als Leiterin/Leiter tun?**

Deshalb ist es wichtig, dass du als Leiterin/Leiter ein positives Vorbild bist. Informiere dich und sei sensibilisiert für sexistische, rassistische oder andere diskriminierende Ausdrücke und Redewendungen. Einige Beispiele dafür, was diskriminierende Sprache ist – und wie man es besser ausdrückt – findest du hier:

- Leitfaden für einen rassistuskritischen Sprachgebrauch: [Sprache schafft Wirklichkeit](#)
- Leitfaden zum Thema Behinderung: [Sprache ist verräterisch – Sprachliche Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen](#) / [Begriffe zu Behinderung](#) / [Leitfaden für Ausdrücke zu Behinderung](#)
- Leitfaden zum Thema [Geschlechtergerechte Sprache](#)

Achte auf deine Sprache und gehe sorgfältig mit ihr um. Lebe eine diskriminierungsfreie Sprache vor und fordere das auch von deiner Gruppe ein. Reagiere, wenn deine Kinder oder Jugendlichen problematische Ausdrücke benutzen. Sprich die betreffende Person direkt (und persönlich) darauf an. Thematisiere problematische Ausdrücke anschliessend in deiner Gruppe.

### **Was kannst du mit deiner Gruppe tun?**

- Sorge für ein offenes und angenehmes Klima. Alle sollen sich äussern dürfen, ohne dass gespottet wird.
- Thematisiere in deiner Gruppe, was diskriminierende Sprache ist und was sie auslöst.
- Frage, ob jemand bereits diskriminierende Erfahrungen gemacht hat und diese mit der Gruppe teilen möchte? Respektiere, wenn sich niemand dazu äussert.
- Fordere deine Kinder und Jugendlichen auf, sich in die Haut von Betroffenen zu versetzen. Wie fühlt sich das für sie an? Was macht die Redewendung mit ihnen?
- Wie möchtest ihr selber behandelt werden und wie nicht?
- Stellt gemeinsam Regeln für eine respektvolle Sprache auf. Welche Ausdrücke sind in eurer Gruppe okay und welche nicht? Bekennt euch zu diesem Commitment (z.B. Regeln auf Poster unterschreiben).
- Vereinbart ein Signal (z.B. ein Buzzer-Geräusch), welches ihr machen könnt, wenn jemand problematische Ausdrücke benutzt.

### **Kurz zusammengefasst**

Sprache beeinflusst uns und die Menschen um uns herum. Sei dir deiner Sprache bewusst. Diskriminierende Ausdrücke werden oft unbewusst benutzt, weil sie in der Gesellschaft verankert sind. Pflege eine vorbildliche Sprache. Fordere dies auch von den Kindern und Jugendlichen deiner Gruppe ein. Damit übernimmst du Verantwortung bei ihrer persönlichen Entwicklung.

Weitere Anregungen, um über diskriminierende Begriffe zu reflektieren und Vorschläge, wie du bei Diskriminierung reagieren kannst, findest du [hier](#). Konkrete Tipps gegen Rassismus in der Öffentlichkeit und im Alltag findest du [hier \(verschiedene Downloads\)](#).

Quellen: [Broschüre und Leitfaden «Kulturelle Vielfalt im Sportverein»](#) // [Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusbearbeitung e.V. IDA](#) // Wörterbuch von Agile.ch: [Sprache ist verräterisch – Sprachliche Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen](#) // [Amnesty Broschüre gegen Alltagsrassismus](#) // [Leitfaden Antidiskriminierung](#)