

August 2026

Das Heft begleitet die Workshops

## Gemeinsam Barrieren abbauen

Jeden Monat lernen wir gemeinsam etwas dazu  
und schreiben es in dieses Heft.

Wir sammeln Wissen und Tipps

zum Barrieren abbauen

im Queeren Zentrum

in unseren Communities

und im Aktivismus.

Damit alle teilhaben.

# Inhalt

3 Was bedeutet \_?

4 Für wen ist dieses Heft?

4 Queer

5 Aktivist\_innen

5 Community

6 Sprache

6 einfache Sprache

6 einfach sprechen üben

8 Leichte Sprache

9 Ein paar Leichte-Sprache-Regeln

9 Regeln für Wörter

11 Regeln für Zahlen und Zeichen

12 Regeln für Sätze

13 Regeln für Gestaltung

14 Wissen und Tipps

14 Fach·leute für Leiche Sprache

15 Regel·hefte

16 Texte prüfen

17 Wörter·bücher

17 Beispiele zu queeren Themen

18 Gestaltung

19 Schrift

# Was bedeutet \* ?

Wir benutzen dieses Zeichen \* .

Das Zeichen heißt Gender·stern.

Wir schreiben zum Beispiel: Prüfer\*innen  
der Gender·stern zeigt:

Dieses Wort meint alle Geschlechter.

Zum Beispiel:

Prüfer\*innen meint

- Prüfer
- Prüferinnen
- und alle anderen Menschen, die Texte prüfen.  
Egal, welches Geschlecht sie haben.

So sprichst du den Gender·stern aus:

Mache beim Gender·stern eine kurze Pause.

Zum Beispiel:

Prüfer\*innen sprichst du: Prüfer innen

# Für wen ist dieses Heft?

Dieses Heft ist für Ehren·amtliche im Queeren Zentrum.

Für queere Aktivist\*innen.

Und für Menschen in queeren Communities.

Wir sammeln gemeinsam Wissen und Tipps zum Barrieren abbauen.

Damit alle teil·haben.

**Queer** ist Englisch für schräg.

So sprichst du es aus: qwier

Früher war queer ein Schimpfwort.

Heute sagen queere Menschen:

Ich bin queer und ich bin stolz darauf.

Queere Menschen bestimmen selbst über ihr Geschlecht

Und über ihre Beziehungen.

Und über ihren Sex.

Queere Menschen sind vielfältig.

Manche queere Menschen lieben oder begehren

Menschen mit dem gleichen Geschlecht wie sie.

Oder mehrere Geschlechter.

Oder mehrere Menschen gleichzeitig.

Manche lieben oder begehren **nicht**.

Oder selten.

Manche queere Menschen haben Körper **uneindeutige** Körper.

Von Geburt an.

Oder weil sie ihren Körper verändern.

Manche queere Menschen sind Mann oder Frau.  
Oder sie haben ein anderes Geschlecht.  
Oder mehrere Geschlechter gleichzeitig.  
Oder wechselnde Geschlechter.  
Oder **keins**.

Manche setzen sich für queere Menschen ein.  
Sie fordern zum Beispiel:  
Queere Menschen sollen mitbestimmen.  
Sie brauchen die gleichen Rechte.  
Sie sollen sicher leben  
und sichtbar sein.  
Das schwere Wort für diese Menschen ist **Aktivist\*innen**.

Manche sorgen für andere queere Menschen.  
Sie helfen einander.  
Sie teilen miteinander.  
Sie sind füreinander da.  
In schweren Zeiten und in guten Zeiten.  
Sie sind eine Gemeinschaft.  
Das schwere Wort dafür ist **Community**.  
Das ist Englisch für Gemeinschaft.  
So sprichst du es aus: Kommiuniti

In der Community sagen wir **Du** zu einander.  
Darum schreiben wir in diesem Heft Du.  
Sonst schreiben wir in Leichter Sprache **Sie**.

# Sprache

## Einfache Sprache

Einfache Sprache bedeutet:

Sprich und schreibe so,  
dass möglichst viele Menschen  
dich möglichst gut verstehen.

Einfache Sprache ist **kein** geschützter Name,  
sie hat **keine** Regeln  
und sie ist **nicht** geprüft.

Darum sind Texte in einfacher Sprache verschieden verständlich.

## Einfach sprechen üben

Verständlich sprechen und schreiben ist schwer.

Die meisten Menschen üben, üben und üben.

Sei geduldig mit dir.

Und übe immer wieder.

Zum Beispiel mit deinen Freund\*innen.

Für die ist das sicher auch schwer.

Achte auf schwere Wörter,

die du jeden Tag benutzt.

Gibt es ein leichtes Wort dafür?

Sonst überlege dir eine einfache Erklärung.

Oder lies im Internet leichte Erklärungen von anderen Menschen.

Wenn du Fach-wörter erklärst:

Nimm dir Zeit.

Sprich langsam.

Benutze genaue Beispiele.

Beispiele sollen zur Erfahrung von den Teil·nehmenden passen.

Frage die Teil·nehmenden, was sie schwer fanden.

Sie sind deine besten Berater\*innen

für einfache Sprache im queeren Ehren·amt und Aktivismus.

Bereite dich vor.

Überlege vor einem Gruppen·treffen oder Kurs:

- Was wird schwer?
- Welche neuen Wörter brauche ich?
- Wie erkläre ich das gut?
- Welches Beispiel passt für diesen Menschen?

Übe einfache Sprache mit diesen Übungen:

- Schreibe eine einfache Erklärung  
für ein schwieriges Wort.
- Übersetze schwere Texte  
aus deinem Ehren·amt oder Aktivismus.
- Übersetze einen Aushang im Queeren Zentrum.
- Versuche Kreatives Schreiben  
in Leichter Sprache.
- Schreibe ein Protokoll in einfacher Sprache.

# Leichte Sprache:

Leichte Sprache hat kurze Sätze  
und bekannte Wörter.

Sie erklärt schwere Wörter.

Leichte-Sprache-Texte haben Bilder.

Die Bilder zeigen, was im Text steht.

Leichte Sprache ist für alle verständlich.

Auch für:

- Menschen für die das Thema neu ist
- Menschen mit Lern-schwierigkeiten
- Menschen mit kurzer Aufmerksamkeit
- Menschen die Deutsch lernen
- Menschen die viel vergessen
- Menschen die lesen lernen

Welche Sprache ist gut verständlich?

Das haben viele Fach-leute zusammen untersucht.

Menschen mit und ohne Lern-schwierigkeiten.

Sie haben Leichte-Sprache-Regeln geschrieben.

Die wichtigste Regel ist

frag die Prüfer\*innen.

Nur geprüfte Texte haben ein Leichte-Sprache-Zeichen.

Leichte Sprache ist ein geschützter Name.

Darum schreiben wir Leichte Sprache.

Mit großem L.

# Ein paar Leichte-Sprache-Regeln

## Regeln für Wörter

### **Benutze kurze Wörter.**

Zum Beispiel:

~~Fern-verkehr~~

Zug

Es gibt kein kurzes Wort?

Dann trennen lange Wörter

mit dem Medio·punkt.

Oder mit dem Binde-Strich.

Zum Beispiel:

Hilfe·plan·gespräch

Hilfe-Plan-Gespräch

### **Vermeide Abkürzungen.**

Zum Beispiel:

FLINTA\* poly nb

Aber es gibt Ausnahmen.

Manche Abkürzungen sind bekannt.

Frag die Prüfer\*innen.

### **Benutze genaue Wörter.**

Zum Beispiel:

~~Süß-gebäck~~

Keks

## **Benutze einfache und bekannte Wörter.**

Zum Beispiel:

~~Expert-innen~~

Fach·leute

## **Vermeide Fach·wörter**

Du brauchst ein schweres Wort?

Erkläre es.

## **Vermeide Synonyme.**

Synonyme sind verschiedene Wörter

für das gleichen Ding.

## **Benutze Tu-Wörter.**

~~Dey ist Entymolog\*in.~~

Dey erforscht Käfer.

## **Benutze aktive Wörter**

und vermeide passive Wörter.

Zum Beispiel:

~~Hier wird ein Vortrag gehalten.~~

Hier lernst du etwas über Leichte Sprache.

## **Vermeide Verneinungen.**

Zum Beispiel:

~~Ich habe morgen **keine** Zeit.~~

Morgen mache ich etwas anderes.

Du findest keine positiven Wörter?

Hebe die Verneinung **fett** hervor.

Zum Beispiel:

Dieser Satz ist **unklar**.

### **Vermeide bildliche Sprache**

und Rede-wendungen.

Sie sind schwer verständlich.

### **Vermeide Konjunktiv.**

Du erkennst Konjunktiv an den Wörtern:

hätte, könnte, sollte, müsste, würde...

### **Vermeide Genitiv.**

Zum Beispiel:

~~Das ist des Nachbars Katze.~~

Das ist die Katze vom Nachbarn.

## **Regeln für Zahlen und Zeichen**

### **Schreibe Zahlen als Ziffern.**

zum Beispiel:

~~sieben~~

7

### **Benutze bekannte Ziffern.**

zum Beispiel:

~~XLII~~

42

### **Schreibe Telefon-nummern mit Leer-zeichen.**

### **Vermeide Sonder-zeichen:**

~~„ § % & ( )~~

Du brauchst ein Sonder-zeichen?

Erkläre es.

# Regeln für Sätze

## **Benutze kurze Sätze.**

## **Benutze einen einfachen Satz-aufbau.**

Am Anfang steht: **Wer** macht etwas?

Danach steht: Was **macht** die Person?

zum Beispiel:

~~Kartenspiele liebe ich.~~

Ich liebe Karten·spiele.

## **Vermeide Neben·sätze.**

Besser:

Schreibe mehr Sätze.

Mache in einem Satz nur eine Aussage.

## **Ein Satz darf mit diesen Wörtern beginnen:**

- Und
- Oder
- Aber

## **Sprich die Leser\*innen persönlich an.**

Benutze die Anrede **Sie** für Erwachsene.

Du brauchst das Community-Du?

Erkläre es.

## **Vermeide Fragen im Text.**

## **Vermeide Quer·verweise.**

Gehört etwas vom Inhalt zusammen?

Schreibe es an die gleiche Text·stelle.

# Regeln für Gestaltung

**Schreibe alle Wörter in eine Zeile,  
die vom Sinn her zusammengehören.**

**Vermeide Wort-trennungen.**

**Lasse den Satz zusammen.**

Besser:

Lass den Absatz zusammen.

Endet der Absatz auf der nächsten Seite?

Nimm den ganzen Absatz auf die neue Seite.

**Benutze helles, dickes, mattes Papier.**

Helles Papier macht hohen Kontrast zu dunkler Schrift.

Dickes Papier verhindert das die Schrift durchscheint.

Glänzendes Papier blendet. Mattes Papier ist besser lesbar.

**Benutze dunkle Schrift.**

Sie macht einen hohen Kontrast auf hellem Papier.

**Schreibe links-bündig.**

Und vermeide Block-satz.

**Benutze einen großen Zeilen-abstand.**

Ein Zeilen-abstand von 1,5 ist gut.

**Benutze eine große Schrift.**

Mindesten Schrift-größe 14.

## **Benutze eine einfache Schrift.**

Einfache Schrift ist gerade.

Die Buchstaben unterscheiden sich deutlich.

Diese Schrift ist schlechter lesbar:

*schräge Schrift*

unterstrichene Schrift

besser:

Hebe wichtige Dinge **fett** hervor.

# Wissen und Tipps

## Fach·leute für Leichte Sprache

**Prüfer\*innen** für Leichte Sprache sind Menschen mit Lern·schwierigkeiten.

Sie haben eine Ausbildung zur Prüfer\*in gemacht.

Manche Prüfer\*innen arbeiten selbständig.

Oder angestellt.

Und viele Prüfer\*innen arbeiten in sogenannten

Werkstätten für Menschen mit BeHinderung.

Prüfer\*innen in Werkstätten bekommen **weniger** als Mindest·lohn.

Prüfer\*innen lesen den Text und sagen:

Das finde ich schwer.

Und das habe ich gut verstanden.

Die Übersetzer\*in ändert den Text

bis er leicht verständlich ist.

Dann bekommt der Text ein Leichte-Sprache-Prüf·siegel.

**Übersetzer\*innen** für Leichte Sprache

schreiben und übersetzen Texte.

## **Dolmetscher\*innen** für Leichte Sprache

dolmetschen Gespräche und Veranstaltungen.

Zum Beispiel eine Rede bei einer Demonstration.

Oder eine Podiums-diskussion

zwischen Menschen mit und ohne Lern-schwierigkeiten.

Eine Podiums-diskussion ist ein Gespräch auf einer Bühne mit Zuhörer\*innen.

Leichte Sprache ist ein Forschungs-feld.

**Forscher\*innen** untersuchen welche Sprache am verständlichsten ist.

Menschen mit und ohne Lern-schwierigkeiten arbeiten zusammen.

Sie überprüfen und verbessern die Leichte-Sprache-Regeln.

Manchmal haben Fach-leute verschiedene Meinungen.

Zum Beispiel bei diesen Fragen:

Ist der Medio-punkt oder Binde-Strich besser?

Ist die männliche Form oder der Gender-stern besser?

# Regel-werke für Leichte Sprache

## **Regeln für Leichte-Sprache-Texte**

- Vom Netzwerk Leichte Sprache e.V. aus dem Jahr 2022  
[https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2023/03/Regelwerk\\_NLS\\_Neuauf12022\\_web.pdf](https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2023/03/Regelwerk_NLS_Neuauf12022_web.pdf)
- Von der Universität Hildesheim aus dem Jahr 2015  
[https://www.uni-hildesheim.de/media/fb3/uebersetzungswissenschaft/Leichte\\_Sprache\\_Seite/Publikationen/Regelbuch\\_komplett.pdf](https://www.uni-hildesheim.de/media/fb3/uebersetzungswissenschaft/Leichte_Sprache_Seite/Publikationen/Regelbuch_komplett.pdf)
- Von Inclusion Europe aus dem Jahr 2009  
[https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/DE\\_Information\\_for\\_all.pdf](https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/DE_Information_for_all.pdf)

## Regeln für Treffen und Tagungen

- Vom Netzwerk Leichte Sprache e.V. aus dem Jahr 2023  
[https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2017/11/Regeln\\_Tagungen.pdf](https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2017/11/Regeln_Tagungen.pdf)

## Tipps für Sprechen in einfacher Sprache

- <http://ungehindert-engagiert.de/files/2014/08/Was-ist-beim-Sprechen-in-Leichter-Sprache-wichtig.pdf>

## Texte prüfen

### Kosten·lose Prüfwerk·zeuge für einfache Sprache

- <https://wortliga.de/textanalyse/>
- <https://www.experte.de/textkorrektur/leichte-sprache>
- <https://www.hurraki.de/pruefung/pruefung>

Leichte-Sprache-Texte sind **immer** von Menschen geprüft.

Was machen Prüfer\*innen für Leichte Sprache?

Das liest du in diesem Heft:

- [Netzwerk-Leichte-Sprache\\_Info-Heft-Pruefer\\_2017.pdf](https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2018/01/Netzwerk-Leichte-Sprache_Info-Heft-Pruefer_2017.pdf)  
<https://www.leichte-sprache.org/wp-content/uploads/2018/01/>

Es gibt verschiedene **Leichte-Sprache-Prüf·siegel**. Flietext Werkzeugkasten

Das Abzeichen zeigt

welchen Regeln der Text folgt

Und wie der Text geprüft wurde.

- <https://recht-leicht-einfach.de/pruefsiegel-und-logos-fuer-leichte-sprache/>

# Wörter·bücher

- <https://huraki.de/>

Freiwillige schreiben dieses Wörter·buch.

Alle dürfen mitmachen.

Die Erklärungen sind **nicht** geprüft.

- <https://raketen-wissenschaft.de/woerter-buch/>

Dieses Wörterbuch erklärt Fach·wörter leicht.

Es geht darum, wie Menschen einen Verein gründen.

Die Erklärungen sind geprüft.

- <https://Geschlechter-abc.de/>

Wörter·buch über Geschlecht, Sexualität und Liebe.

Manche Erklärungen sind diskriminierend.

# Beispiele zu queeren Themen

- <https://undnochvielmehr.com/>

Informations·heft zu Geschlecht

- <https://Geschlechter-abc.de/>

Wörter·buch über Geschlecht, Sexualität und Liebe.

Manche Erklärungen sind diskriminierend.

Zum Beispiel die Erklärung von inter\*.

- <https://inter.transinterqueer.org/informationen-zu-inter-in-leichter-sprache/>

An dieser Erklärung haben inter\* Menschen mitgeschrieben.

- <https://www.transinterqueer.org/leichte-sprache/>

An diesen Erklärungen haben trans\*, inter\* und nichtbinäre Menschen mitgeschrieben.

# Gestaltung

## **Wissen über barriere-freie Gestaltung**

- <https://www.leserlich.info>

# Schrift

Schrift für Leichte Sprache hat eigene Regeln.

Sie ist gut lesbar für

- Menschen mit Lern-schwierigkeiten
- Menschen mit kurzer Aufmerksamkeit
- blinde und seh-behinderte Menschen
- Menschen die Lesen lernen

## Welche Schrift ist gut lesbar?

Schreibe die Buchstaben ocesa gqpdhmrnwv CGQ0Oo lIi!

Schaue die Buchstaben genau an.

Und prüfe die Schrift mit diesen Fragen.

- Ist die Schrift gerade?
- Ist die Schrift überall gleich dick?
- Hat die Schrift **keine** Serifen?  
Serifen sind kleine waage-rechte Striche  
oben und unten am Buchstaben.
- Haben c, e, s und a große Öffnungen?
- Unterscheiden sich die Formen von q, p, d und b?
- Unterscheiden sich die Formen von l, I, i, und !?
- Unterscheiden sich die Formen von m und rn?

Diese Schrift ist leicht lesbar:

ocesa gqpdh mrn wv CGQ0Oo lIi!

Diese Schrift ist schwer lesbar:

ocesa gqpdh mrn wv CGQ0Oo lIi!

## **Kosten·lose Schriften für Leichte Sprache und klare Bilder**

Atkinson Hyperlegible ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und text für einen ersten Eindruck.

Cadman ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und Text für einen ersten Eindruck.

Jann Script ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und Text für einen ersten Eindruck.

Exo 2.0 ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und Text für einen ersten Eindruck.

Inder ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und Text für einen ersten Eindruck.

PT Sans ocesa gqpdbhmrnwv CGQ00o lli!  
...und Text für einen ersten Eindruck

## **So installierst du eine Schrift**

Suche online „Name der Schrift + Font“.

Lade die Schrift herunter.

Speicher die Schrift im Ordner für Schriften.

- bei Windows C:/Windows/Fonts
- bei Linux sda/etc/fonts/conf.d