

**Zeitschrift:** RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen  
**Herausgeber:** Redaktionskollektiv RosaRot  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 55

**Artikel:** Sprachgewalt stören : Möwenbeflügelt ozeanblau wunderschön  
sprechen\_schreiben beginnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-816234>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sprachgewalt stören: Möwen- beflügelt ozeanblau wunderschön sprechen\_schreiben beginnen

*Sprechen ist Handeln – und damit potentiell auch gewaltvolles Handeln. Oft unbewusst reproduzieren wir in unserem Sprechen strukturelle Diskriminierung. Ein Plädoyer dafür, mit Sprache experimentierend, Verantwortung für das eigene Sprachhandeln zu übernehmen – und damit die strukturelle Gewalt herauszufordern*

von LH

Keine Person wird diskriminiert, weil sie weiblich ist, Schwarz, geflüchtet und/oder behindert ist. Menschen werden diskriminiert, weil sie sowohl von Individuen und sich selbst als auch von der Gesellschaft und ihren Organen als anders hergestellt und wahrgenommen und abgewertet werden. Die Diskriminierung von Individuen ist ein Effekt gewaltvoller Strukturen. Menschen werden diskriminiert, weil die Gesellschaft, ihre Strukturen und Normen genderistisch, rassistisch und behindernd sind. Dies nenne ich strukturelle Diskriminierung oder strukturelle Gewalt. Sprachliches Handeln spielt eine wichtige Rolle in der alltäglichen und normalisierten individuell ausgeübten Aufrechterhaltung dieser strukturellen Gewalt – wie auch in ihrer Herausforderung und im Widerstand dagegen. So ist es eine grundlegende soziale Verständigungsstrategie, Menschen im Reden über sie sprachlich zu klassifizieren und zu ordnen. Diskriminierend wird dies, wenn damit Bewertungen, Hierarchisierungen und implizite Normalpositionen einhergehen: wenn Frauen der Gegenpol zum unbenannt männlichen Menschen werden, Trans\* zur Abweichung ent-nannter Cis-Identitäten, Schwarze und Persons of Colours zu den Anderen gegenüber den ent-nannten weissen Menschen, Geflüchtete zu der auffallenden Gruppe gegenüber Personen mit Schweizer Pass und Aufwachsen in der Schweiz, manchmal sogenannte Bio-SchweizerInnen. Die Benennungen für Diskriminierte sind zugleich auch meistens die sprachlichen Formen, die für Praktiken widerständiger Selbstermächtigung genutzt werden, indem sie dann positiv und empowernd belegt werden.

Ohne Sprache, ohne unsere Möglichkeit, sprachliche Kategorien wie Gender, Nationalität, Aufenthaltsrecht, BeHinderung zu schaffen und «selbstverständlich» zu benutzen, gäbe es auch die entsprechenden strukturellen Diskriminierungen nicht. Es kann sie nur geben, wenn es die sozialen Zuordnungen von Menschen in diese Kategorien gibt.

## **Kategorisierung als soziale Übereinkunft**

Sprachliche Kategorisierungen von Menschen in soziale Gruppen sind getragen von sozialen Übereinkünften. Diese können so stark und verselbstständigt sein, dass wir sie gar nicht mehr als soziale Regelungen und Ordnungsmuster wahrnehmen – «alle sprechen einfach so», «so heisst das nun mal»: Wir haben das Gefühl eine bereits vorhandene Sprache lediglich zu benutzen. Wir wissen ja von uns, dass wir keine Gewalt befürworten, aber «wir müssen uns ja irgendwie verständigen», «ich sag das einfach so, du weisst ja, dass ich es nicht so meine». Sprachliche Kategorien wie beispielsweise die nach Gender («Frau» und «Mann», «Trans» und «genderqueer») oder Klasse («Arbeit\_erin», «Manag\*erin») sind Formen, wie wir uns häufig unbewusst Welt erklären, wie wir uns verständigen, wie wir Welt einteilen und damit für uns erfassbar machen. Sprachlich geschaffene und getragene Kategorien sind ein zentrales Weltherstellungs-, -erklärungs- und Verständigungsmittel, das wir mit und in jeder Äusserung anwenden. Wir rufen in der Darstellung anderer immer auch prototypische Vorstellungen auf, die wir uns von Menschen machen. Es gibt nicht die neutrale Sprache.

Strukturelle Gewalt veräussert sich also wortwörtlich in und durch Worte und unserem unreflektierten Gebrauch dieser. Das muss keine bewusste und keine beabsichtigt verletzende und herabsetzende Handlung sein. Zur strukturellen Gewalt als einem gesellschaftlichen System gehört es gerade, dass sprachliches Handeln so runtergespielt und Sprachgewalt als Thema lächerlich gemacht wird, als «political correctness» abgetan wird. Abgetan werden muss, denn jede Sprachänderung bringt eine veränderte Vorstellung und Wahrnehmung mit sich und hat das Potential zu einer grossen sozialen Veränderung. Nicht umsonst muss jede diskriminierungskritische Sprachveränderung so öffentlich runtergemacht werden, denn sie ist viel zu wichtig, als dass über sie hinweg gegangen werden könnte. Warum auch sonst würden die abwehrenden Äusserungen so emotional ausfallen.

Im Sprechen und Schreiben über andere kann ich mich fragen: Wie charakterisiere ich eine andere Person? Welche Eigenschaften, Kriterien und Klassifizierungen benutze ich? Warum klassifiziere ich Personen über vermeintliche Hautfarbe, über sichtbare Behinderungen, über vermeintliche Genderzugehörigkeiten, wenn es doch eigentlich darum geht, über eine kluge und spannende Äusserung oder eine andere Handlung dieser Person zu erzählen? Inwiefern rufe ich auf diese Weise stereotype Vorstellungen auf, die Personen etwas zuschreiben, sie damit festlegen auf bestimmte soziale Rollen? Was setze ich als relevant in meinem Erzählen? Wenn ich beispielsweise etwas über eine U-Bahn-Fahrt und meinem Erleben davon erzählen will, kann ich dies auf verschiedene Weisen tun: «Mir gegenüber sass eine Person, die mich sehr freundlich angelächelt hat.» Oder: «-, die ein Kopftuch trug.» Oder: «-, die eine Jacke in einem wunderschönen möwenbeflügelten ozeanblau trug.» Und noch hundert solche mögliche Äusserungen mehr - zu ein- und derselben Situation, zu ein- und derselben Person beziehungsweise viel genauer: zu meinem Wahrnehmen dieser Person. Jede Aussage, die ich zu anderen mache, ist vor allem eine Aussage zu mir, zu meinem Weltbild, meiner Wahrnehmung, meinem Einlesen. Ich setze durch mein Reden unterschiedliche Dinge relevant und rufe damit stereotype Bilder auf, ordne die Person in ein Schema ein - oder ich kann meine Wahrnehmung zu

einem Raum jenseits vorgefertigter Geschichten und Bilder öffnen und überlegen, was ich wirklich sagen will, welche Zuschreibungen und Festlegungen ich vermeiden könnte, um dadurch Menschen wieder mehr als Menschen wahrzunehmen. Haben Sie sich bei der Person mit Kopftuch einen Mann vorgestellt? Eine Frau, die ein Dirndl trägt? Stereotype, häufig diskriminierende Zuschreibungen stellen sich schnell und unbemerkt ein und können doch gerade durch reflektiertes Sprachhandeln verändert werden. Wunderschön möwenbeflügelt ozeanblau neues Sprechen wagen.

### **Uns mit dem Menschsein anderer verbinden**

Sprachlich immer wieder aufgerufene und geschaffene strukturelle Gewalt bedeutet: Wir hören auf, uns mit dem Menschsein anderer Menschen zu verbinden, wir nehmen Menschen nicht primär als Individuen wahr, sondern als Teil sozialer Gruppen: die Person im Rollstuhl, die blinde Person, die arabische Person, die Frau, die Transperson, die Mutter mit ihren beiden Kindern, die Flüchtlinge, die Hungerleidenden, die Kriegsoffer, die Kriminellen, die Gewaltbereiten, die TerroristInnen.

Was nehmen Gesellschaften und wir als Teil dieser zur Grundlage unserer kollektiven Gruppenzuschreibungen? Dies ist immer wieder neu umstritten und von machtvollen Instanzen, wie herrschenden Ideologien, gegossen unter Anderem in Parteiprogrammen und Gesetzgebungen, mitbestimmt. Sind beispielsweise bestimmte Körperflüssigkeiten einer Person, nachgewiesen in übereinstimmenden DNAs, ausreichend, um die Identität «Vater» zu begründen? Rechtlich schon. Und alltagspraktisch? Wie benennen wir Personen, die von Geburt eines Kindes an da sind, das Kind versorgen, das eigene Leben für zumeist längere Zeitabschnitte auf das Kind ausrichten? Muss diese Person «Mutter» und\_oder «Vater» heissen? Muss die Person eins von zwei Geschlechtern «haben»? Müssen Aufwachsende mit Menschen beider dieser Geschlechter Nahkontakt haben, damit es ihnen gut geht, wie christlich-konservative politische Argumentationen immer wieder neu einfordern? Sprachliche Benennungen, über Geschlecht zum Beispiel, sind schon lange vor unserer konkreten Geburt da. Und wirkmächtig in Gesetze geschrieben. Sie zwingen, zum Beispiel, Kindern bei der Geburt eine von zwei Geschlechtszuweisungen zu geben.

Sie zwingen, die Person, die das Kind geboren hat, Mutter zu nennen. Beides sind soziale Identitäten, die Personen mit Hilfe sprachlicher Benennungen – Frau und Mann, Mädchen und Junge, sowie über Vornamen – übergestülpt werden. Sie werden von den allermeisten nicht als erworbene und zugeschriebene Identitäten erlebt – was Identitäten im Übrigen immer sind –, sondern als das eigene authentische und klare Sein. Bevor Menschen sich selbst wahrnehmen können als denkende und handelnde Wesen, ist ihnen so mit Zweigeschlechtlichkeit bereits eine grundlegende soziale Kategorie eingeschrieben worden. Dabei wären auch ganz andere Nahbeziehungsreferenzen denkbar und auch real: Lange war es auch in westlichen Kulturkreisen so, dass die Relation ›Vater‹-Kind vor allem eine der erzieherischen Fürsorge, eine Form von geistigem *Mentorship* war – und nicht mit Abstammungsideologien zu tun hatte. Dies stellt Christina von Braun in dem Buch *Blutbande* (2018, Berlin) dar.

*Die Einteilung von Menschen in Gruppen und die Annahme von Identitäten sind Produkte gesellschaftlicher, machtvoller Logiken.*

6 Alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir so auch über diesen uns so früh auferlegten sprachlichen Filter von menschlichen Gruppen- und Identitätsbenennungen wahr: unser Verhalten, unsere Vorlieben, unsere Fähigkeiten und unser Begehren. Unser Sein wird bei Geburt bereits versprachlicht, eingeordnet in soziale Kategorien, die sprachlich geschaffen sind. Sprachlich, und sonst nichts. Und wie diese Sprachformen gefüllt werden, auf Körper appliziert und in diese hereingelesen werden, auf die Oberflächen, visuelle Vorstellungen wie auch in Organe und DNA-Strukturen, ist dann Teil gesellschaftlicher Aushandlungsprozesse. Und trotz aller Versuche, historisch und aktuell, gibt es keine eindeutigen Definitionen von Frausein, Schwarz, jüdisch, behindert. Alles ist eine Frage der Perspektive und der Macht, mit der bestimmte Perspektiven sich als allgemeinverbindlich durchsetzen. Die Einteilung

von Menschen in Gruppen und die Annahme von Identitäten sind Produkte gesellschaftlicher, machtvoller Logiken.

### **Strukturelle Sprachgewalt**

Über die gesellschaftliche Annahme, dass sprachliche Benennungen nun wirklich nicht wichtig seien, wir sie nicht verändern müssten, wird Macht manifestiert und erhalten. Dies benenne ich hier als strukturelle und extrem wirkmächtige Sprachgewalt. Das Runterspielen von Sprache als Handeln hält Macht aufrecht, redet Gewalt weg, schweigt sie tot und normalisiert so Diskriminierungsstrukturen.

Ist es also nicht vielmehr eine Frage der Perspektive und der Macht, die eine bestimmte Sichtweise wirkmächtig durchsetzen kann? Wo ist die Grenze zwischen Terroris\_tinnen und Hedgefondmakl\_erinnen, zwischen Krieg und Friedenssicherung, zwischen Fluchthelf\_erinnen – einem Begriff, der mit positiver Konnotation für Personen, die anderen zur Flucht verholfen haben, auch schon im zweiten Weltkrieg häufig gegen Geld, heute verwendet wird – und Schleppern (zumeist in der männlichen Form) – einem Begriff der heute für die Kriminalisierung von Flucht nach Europa benutzt wird? Wann und von welchen Gruppen werden die Kriterien festgelegt, die das jeweils als klar und selbstverständlich herstellen? Alle Benennungen, auch diejenigen, die sich so verselbstständigt haben, dass wir sie gar nicht bemerken, drücken auch immer eine Perspektive und Bewertung aus.

Alle Benennungen kann ich hinterfragen, anfangen zu reflektieren und damit die Logik brechen, ausgeliefert zu sein an machtvolle beherrschende Diskurse. Das heisst mit einer Reflektion und Veränderung meiner sprachlichen Benennungen kann ich auch Bewertungen und Wahrnehmungen herausfordern. Auf diese Weise kann ich auch, in meinem alltäglichen Handeln, die Annahme von Zweigeschlechtlichkeit herausfordern. Ich kann deutlich machen, dass dies nur zwei Gender-Identitäts-Optionen neben vielen anderen sind, dass das zweigeschlechtliche Modell Lücken hat: Les\_erinnen. Ich kann anfangen Wahrnehmungen von Handlungen wie Lesen ganz von Genderzuschreibungen zu trennen: eine Person, die liest. Ich kann über die Diskriminierungsform, Genderismus sprechen, statt über Kategorien, die ein Effekt dieser Gewaltstruktur sind: Personen erleben

Gewalt, weil die Gesellschaft genderistisch ist und dies auch zu verinnerlichten genderistischen Vorstellungen und Verhaltensnormen von Individuen führt, – nicht, weil die Personen Frauen oder Trans\* oder agender wären.

Sprachliche Gewalt ist gerade dann am grössten, wenn uns bestimmte sprachliche Äusserungen so selbstverständlich erscheinen, so unhinterfragbar, so normal. Dass es sich dabei aber potentiell auch um gewaltvolle Äusserungen handelt, zeigt sich häufig schon daran, dass mir die Vorstellung etwas zu verändern, mühevoll, unnötig, nervig, umständlich, unökonomisch, übertrieben, peinlich... erscheint. Sprachliches Handeln zu verändern macht mich anwesend, macht mich ausgesetzt den Anfeindungen, der Kritik, dem Spott von Anderen, die darauf beharren wollen, dass es ja «nur» Worte sind. Wenn es so egal wäre, dann müsste der Spott nicht so gross sein. Wenn ich mein Sprechen verändere, verändert sich auch mein Wahrnehmen und auch das von Anderen, mit denen ich spreche.

### Neues Sprachhandeln ausprobieren

Das Schöne an Sprache: Wir handeln damit die ganze Zeit, wir sind also aktiv und können immer reflektiert politisch agieren. Ob wir sprechen oder schweigen, ob wir was schreiben oder nicht, wir handeln die ganze Zeit. Und wir können also die ganze Zeit und immer wieder neu über unser Handeln nachdenken und neue Handlungen ausprobieren. Wir können sehr einfach politisch werden und ins Handeln kommen: Indem wir genauer nachdenken, was wir sagen wollen, was wir alles auch noch transportieren, wenn wir bestimmte Dinge sagen und wie wir etwas vielleicht neu und anders ausdrücken können.

Reagieren andere irritiert auf unsere Sprachveränderungen, sind sie verärgert, ungeduldig, werden sie heftig im Reden dazu, zeigt dies vor allem, dass Menschen herausgefordert sind. Dass es einen Unterschied macht, wie ich spreche und schreibe. Dass Menschen vielleicht mit ihren Normalvorstellungen konfrontiert sind, über die sie bisher nicht wirklich nachgedacht haben. Normalvorstellungen dazu, wie die Welt aussieht, dass Sprache einfach so neutral sei. Wir könnten mit unserem eigenen sprachlichen Handeln anfangen, Welt neu zu gestalten, uns von dem Ballast struktureller Gewaltzuschreibungen lösen und genauer überlegen, wann

etwas relevant ist, wie etwas anders ausgedrückt werden könnte. Sprachliches Handeln eröffnet uns die Möglichkeit differenziert wahrzunehmen und genau zu sein. Wir sprechen und schreiben, um uns zu kommunizieren, um mit anderen in Kontakt zu treten. Das muss und kann nicht schnell und unmissverständlich sein und deshalb ist es gut, wenn wir uns Zeit und Raum dafür nehmen, wenn wir uns Gedanken zu unseren Ausdrucksweisen machen und darüber nachdenken, warum wir was sagen. Jeder Moment ist eine Möglichkeit aus einer sprachlichen Gewaltspirale auszusteigen und neue Formen eines respektvollen, wertschätzenden Umgangs miteinander auszuprobieren:

- Ich kann die Formen, wie andere Personen angesprochen werden wollen, respektieren und sie benutzen in meiner Ansprache.
- Ich kann anfangen zu versuchen von mir zu reden und nicht über andere.
- Ich kann aufhören Menschen in soziale Kategorien zu pressen, denen ich kollektiv und pauschal Bewertungen unterstelle.
- Ich kann aktiv zuhören, das heisst interessiert und offen nachfragen.
- Ich kann anfangen das Schweigen zu hören und mein eigenes Schweigen in beredtes respektvolles Handeln zu transformieren.
- Ich kann anfangen respektvolle, zugewandte, offene, liebevolle, aufmerksame, vorsichtige Äusserungen zu machen.

Soviele verschiedene Möglichkeiten das eigene Sprechen und Schreiben zu verändern. Kontinuierlich.

### Unbewusste Abläufe bewusst machen

Seit Jahrzehnten weisen Frauen darauf hin, dass sie sich durch androgendernde Formen, also Formen, die sich auch auf Männer beziehen wie «Leser», «Arbeiter», «Polizisten», «Radfahrer», nicht mitgemeint fühlen. Seit Jahrzehnten gibt es ein gesamtgesellschaftliches Beharren darauf, dass diese Formen alle Personen meinen würden. Das Empfinden und Wahrnehmen von Personen, die sich nicht mitgemeint fühlen, wird hier einfach ignoriert. Mittlerweile gibt es auch viele quantitative und qualitative Studien, die zeigen, dass die Bilder, die sich im Kopf einstellen, wenn ich einen Satz lese wie «ein Autofahrer muss die Vorfahrtsregeln beachten» nicht geschlechts-

neutral sind, sondern Männern sehr viel mehr Chancen des Gemeint- und Angesprochen-seins, des sich Identifizieren-Könnens einräumt als anderen Personen. Dies ist nicht ein willentliches, absichtliches Handeln, sondern etwas, was schneller als Sekunden abläuft in unserem Kopf, wenn wir eine Form hören. Es geht auch überhaupt nicht darum, dass Menschen absichtlich diskriminieren wollen, wenn sie bestimmte Formen benutzen. Ich gehe davon aus, dass die meisten Menschen anderen gegenüber keine Gewalt ausüben wollen. Die Gewalt ist strukturell, ist normalisiert, fällt uns nicht auf, ist eine Normalität unseres Lebens, Handelns und unseres Erlebens geworden, und wir können dies nur verändern, indem wir uns diese unbewussten Abläufe bewusst machen und anfangen, uns reflektierter mit unserem Sprechen und Schweigen zu beschäftigen.

### Sprache wieder aneignen

Anfangen wahrzunehmen, wie machtvoll sprachliche Handlungen sind und welche unglaubliche politische Macht darin liegen kann, wenn wir beginnen, unser sprachliches Handeln als Handeln wahrzunehmen. Teil der sprachlichen Gewalt ist es auch, dass wir gerne die Verantwortung abgeben – und dies auch gelernt haben. Die Sprache ist ja einfach da, wir befolgen «einfach» bestimmte Regeln, wir haben gelernt, etwas möglichst richtig zu machen, wir haben Angst, etwas falsch zu machen: falsch zu schreiben, falsch auszudrücken. Wir können uns unser Sprechen wieder aneignen. Es geht nicht darum, Regeln zu befolgen. Alle Regeln sind nur Konventionen, und Konventionen sind davon geprägt, dass wir machtvolle Perspektiven und Vorstellungen als Normalitäten übernommen haben. Was genau ist Demokratie eigentlich, was Freiheit (und für welche Personen auf der Welt?), Gleichheit und was Gerechtigkeit? Was bedeutet Liebe? Warum sind das universelle Werte und was genau davon ist universell und ist ein Wert? Wir können aussteigen aus dem Karussell unbewusster Sprachverwendungen, wir können uns Sprache wieder aneignen, wieder ins SprachHandeln kommen. Wir können versuchen, uns durch sprachliches Handeln auszudrücken – mit allen unseren Unsicherheiten, Zweifeln, Zaudern, Hadern und Ängsten, miteinander ins Gespräch zu kommen, uns zu verständigen. Und dies bedarf unserer eigenen Anwesen-

heit, unseres Wunsches uns zu kommunizieren. Das braucht Raum und Zeit. Es braucht unsere Aufmerksamkeit unserem sprachlichen Agieren gegenüber und unseren Wunsch bei anderen genau zuzuhören, andere zu verstehen. Wir können anfangen, wieder aktiv unser eigenes Leben zu gestalten, indem wir anfangen, uns unser SprachHandeln wieder anzueignen. Kreativ zu werden. Darum zu ringen uns auszudrücken. Wie genau geht es mir gerade? Dürfen Ambivalenzen sein? Darf ich die Schönheit von Wörtern schmecken? Ich könnte mal wieder ein Gedicht lesen, von Rose Ausländer zum Beispiel, das heißt *Nicht fertig werden*<sup>1</sup> und mich davon inspirieren lassen.

«Die Herzschläge nicht zählen  
Delphine tanzen lassen  
Regionen aufstöbern  
Aus Worten Welten rufen  
horchen was [Musik]  
zu sagen hat  
[Literatur] bewundern  
sich freuen  
trauern  
höher leben  
tiefer leben  
noch und noch  
Nicht fertig werden.»

Eine längere und etwas andere Version dieses Essays erscheint 2018 in der Schriftenreihe *SuKuTur* unter dem Titel *Sprachgewalt*.

Auf die erwähnten exgendernden Sprachformen und weiteren möglichen Sprachveränderungen wird ausführlicher eingegangen in einem Buch von Lann Hornscheidt und Lio Oppenländer 2018 *Exit Gender. Aus Gender als Kategorie in Wahrnehmung und Sprache aussteigen*. Berlin (erscheint im Herbst).

### Literatur

- Braun, Christina: *Blutsbande*, Berlin: 2018.

<sup>1</sup> In eckigen Klammern habe ich konkrete Namen in übergeordnete Kategorien verändert.