

# Empfehlungen zu *Vielfalt und Antidiskriminierung*

---

Zum Weiterlesen, Weiterhören und gemeinsamen Lernen.

Zusammengestellt von Julian Jott Knop - [www.mitvielfalt.de](http://www.mitvielfalt.de) – Stand Oktober 2026

# Themen

Diskriminierung – Allgemeine Empfehlungen

Zu Klasse

Zu Geschlecht

Zu Race / Herkunft

Zu Körperlichkeit und Körpernorm

Zu Alter

Zu sexueller Vielfalt

Zu Jüdisch sein

Zu Intersektionaler Perspektive

Spielen und gemeinsam lernen

# Diversität und Diskriminierung

Menschen unterscheiden sich in ihren Lebensbedingungen, Erfahrungen und gesellschaftlichen Positionen. Diese Unterschiede beeinflussen, welche Zugänge ihnen offenstehen und wessen Perspektiven Gehör finden.

Diskriminierung entsteht, wenn Menschen aufgrund tatsächlicher oder zugeschriebener Merkmale benachteiligt werden. Sie kann sich im Verhalten einzelner Personen zeigen und durch Regeln oder institutionelle Routinen entstehen.

Ein Glossar mit wichtigen Begriffen zum Nachschlagen findet sich [hier](#).

# Links

[Stories that move – Onlinetool zur Bildung von Diskriminierung und Diversität](#)

[Handlungsempfehlungen zu Diversitätssensiblen Sprechen](#)

[Kulturshaker – Portal zur kritischen Bewusstseinsbildung](#)

[Charta der Vielfalt – Diversität \(nicht nur\) am Arbeitsplatz](#)

[Glossar zu Diversität und Vielfalt von IDA e.V.](#)



# Zu Klasse

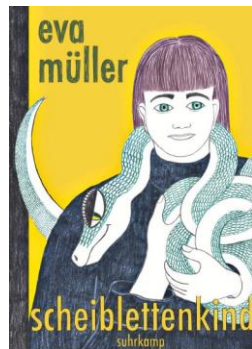
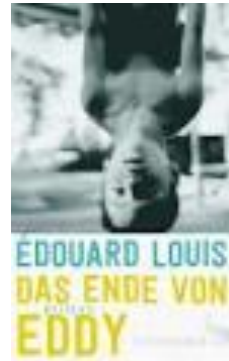
Klasse beschreibt gesellschaftliche Positionen, die unter anderem mit Einkommen, Vermögen, Bildungszugängen und beruflichen Verhältnissen zusammenhängen. Auch soziale Herkunft und Beziehungen beeinflussen die verfügbaren Möglichkeiten.

Klassismus bezeichnet die Abwertung und Benachteiligung von Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft oder Position. Er zeigt sich beispielsweise darin, wessen Wissen anerkannt wird oder welche Lebensweisen als selbstverständlich gelten.

Ökonomische Sicherheit und vertraute Zugänge zu Bildungsinstitutionen können Vorteile ermöglichen.

Mehr Informationen zu einer Definition gibt es [hier](#).

# Literatur



Maciozek, Knop: „Klassenfahrt. 63 persönliche Geschichten zu Klassismus und feinen Unterschieden“. Kurzgeschichtensammlung von persönlich Betroffenen.

Edouard Louis: „Das Ende von Eddy“. Biografische Erzählung zu Klasse, Männlichkeit und Queerness.

Eva Müller: „Scheiblettenkäse“. Graphic Novel zu persönlichem Erleben von Klassismus.

# Zum Hören

- Unter freiem Himmel – Obdachlos in Berlin
- Klingt Klasse. Podcast über Klassismus.



# Links



**Klassenfragen – Onlineausstellung der Berlinischen Galerie**



**Dossier: Klassismus im Kulturbetrieb**



**Solidarisch Gegen Klassismus - Audiointerview**



**Druck im Studium – Interview zu Klasse**

# Zu Geschlecht

Geschlecht umfasst körperliche Geschlechtsmerkmale, geschlechtliche Identität und gesellschaftliche Erwartungen. Diese Ebenen sind miteinander verbunden und sollten unterschieden werden.

Menschen können sich beispielsweise als Frauen, Männer oder nichtbinär verstehen. Intergeschlechtlichkeit betrifft körperliche Geschlechtsmerkmale. Ob eine Person cis oder trans ist, beschreibt das Verhältnis zwischen ihrer Identität und dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht.

Sexismus und andere geschlechtsbezogene Diskriminierungen begrenzen Handlungsmöglichkeiten. Dazu gehören auch Transfeindlichkeit und die Benachteiligung intergeschlechtlicher Menschen.

Ein Glossar zu Begriffen findet sich [hier](#).

Empfehlungen

# Literatur



Virginie Despentes: King Kong Theorie. Eine wütende, feministische Streitschrift.

Mareice Kaiser: Das Unwohlsein der modernen Mutter. Über die Unmöglichkeit der Ansprüche.

Meg-John Barker, Jules Scheele: Gender. Eine Illustrierte Einführung.

# Zum Hören

- Taz-Podcast: We Care.
- Der Lila Podcast zu div. Feministischen Themen.



# Links



**Online-Ausstellung inkl. Quiz zu: „Sexismus Erkenne ihn“**



**Film: Being Sascha**



**Feministisch Verändern – Online Dossier u.a. zu Jungenarbeit, Care-Arbeit und Alltag**



**Fachstelle Trans.Inter.Queer.**

# Zu Race und Herkunft

Rassismus teilt Menschen anhand tatsächlicher oder zugeschriebener Merkmale in vermeintlich unterschiedliche Gruppen ein und stellt diese in eine Rangordnung. Zuschreibungen können sich beispielsweise auf Hautfarbe, Herkunft, Sprache oder Religion beziehen. Der englische Begriff race bezeichnet hier eine gesellschaftlich hergestellte Kategorie, keine biologische Einteilung von Menschen.

Rassismus wirkt in persönlichen Begegnungen und in gesellschaftlichen Strukturen. Formen sind etwa antimuslimischer Rassismus, anti-Schwarzer Rassismus und Rassismus gegen Sinti\*zze und Rom\*nja.

Wer als weiß wahrgenommen wird, ist in Deutschland in Bezug auf Rassismus strukturell begünstigt. Der Geburtsort sagt dagegen nicht zuverlässig aus, ob eine Person Rassismus erfährt.

Ein Glossar mit Begriffen findet sich [hier](#).

# Zum Lesen



Noah Sow: „Deutschland Schwarz Weiß. Der alltägliche Rassismus“. Über Alltagsrassismus in Deutschland.

Kübra Gümüşay: „Sprache und Sein“. Darüber, wie Sprache unser Denken bestimmt.



Ta-Nehisi Coates: „Zwischen mir und der Welt“. Ein Brief eines Vaters an seinen Sohn über die Funktion und Bitterkeit von Rassismus.

# Zum Hören

- Tupoka Ogette: „Exit Racism“. Hörbuch zum Anti-Rassistischen Denken lernen.
- POWER ME-Podcast. Zum Empowerment (insb. von Kindern), von Rassismus-Betroffenen Menschen.



# LINKS



**Leitfaden für einen rassismus-kritischen Sprachgebrauch**



**Germania – Funk – Portraits über Menschen in unserer Gesellschaft**



**Rassismus Ampel – Spiel zu Rassistischen Begriffen**



**DE-Zentralbild – Über Migration in der DDR – Online-Ausstellung**

# Körperlichkeit und Körpernorm

Gesellschaftliche Normen legen fest, welche Körper und Fähigkeiten als selbstverständlich gelten. Sie beeinflussen, wie Räume gestaltet werden und welche Leistungen von Menschen erwartet werden.

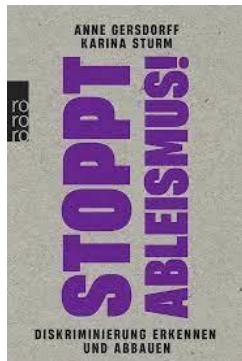
Ableismus bezeichnet die Abwertung und Benachteiligung von Menschen aufgrund zugeschriebener körperlicher, psychischer oder kognitiver Fähigkeiten. Das betrifft insbesondere behinderte Menschen; auch chronisch kranke und neurodivergente Menschen können entsprechende Ausschlüsse erfahren.

Barrieren entstehen beispielsweise durch fehlende Zugänglichkeit oder starre Anforderungen an Kommunikation und Leistungsfähigkeit. Sie müssen in der Gestaltung von Institutionen berücksichtigt werden.

Körpernormen können außerdem mit anderen Diskriminierungen verbunden sein, etwa mit Fettfeindlichkeit. Diese ist nicht mit Ableismus gleichzusetzen.

Ein Glossar zu Begrifflichkeiten findet sich [hier](#).

# LITERATUR



Anne Gersdorff, Karina Sturm: „Stoppt Ableismus!“. Streitschrift und Informationen zur Diskriminierung von Be\_Hinderung.

Christoph Keller: „Jeder Krüppel ein Superheld: Splitter aus dem Leben in der Exklusion.“

Raoul Krauthausen: „Wer Inklusion will, findet einen Weg“.

# Zum Hören.

- Die neue Norm

- Stark Behindert



# Links



**Sozialhelden – Website mit u.a. Tipps zum Schreiben, Wheelchair-Map und Inklusiver Bildergalerie**



**Film: Natalie Dedreux: Trisomie 21, so what!**



**Menschen mit Behinderung – Online Ausstellung zu Behinderung:  
Online-Ausstellung zu Behinderung in der DDR**



**Leidmedien – wie über Inklusion berichten?**

## Zu Alter

Mit Alter sind gesellschaftliche Erwartungen und ungleich verteilte Handlungsmöglichkeiten verbunden. Welche Menschen benachteiligt werden, hängt auch vom jeweiligen Lebensbereich ab.

Adultismus beschreibt Machtverhältnisse zwischen Erwachsenen und jungen Menschen sowie die Abwertung und Benachteiligung von Kindern und Jugendlichen. Ihre Anliegen werden beispielsweise übergangen, obwohl Entscheidungen sie unmittelbar betreffen.

Altersdiskriminierung kann Menschen unterschiedlichen Alters treffen. Ältere Menschen werden etwa durch pauschale Vorstellungen über ihre Fähigkeiten ausgeschlossen.

Mehr Informationen zu diesem Thema gibt es [hier](#).

# Literatur



Manuela Ritz, Simbi Schwarz: "Adultismus und kritisches Erwachsensein,,

Klaus Rothermund, Anne-Kathrin Mayer: „Altersdiskriminierung“

Peter Keßel: „Adultismus in der Kita“

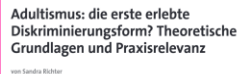
# Zum Hören

- Dissens Podcast zum Thema Adulthood

- Silke van Dyke zu Altersdiskriminierung



# Links



Adultismus: die erste erlebte  
Diskriminierungsform? Theoretische  
Grundlagen und Praxisrelevanz  
von Sandra Richter

**Kita Fachstelle zu Adultismus**



**Old School – Onlineportal zu Altersdiskriminierung (Englisch)**



**Institut für Situationsansatz – Sammlung zu Adultismus**

## Zu sexueller Vielfalt

Sexuelle und romantische Orientierung beschreiben, zu wem Menschen sich hingezogen fühlen oder ob sie solche Anziehung erleben. Dazu gehören beispielsweise heterosexuelle, lesbische, schwule, bisexuelle, pansexuelle, asexuelle und aromantische Perspektiven.

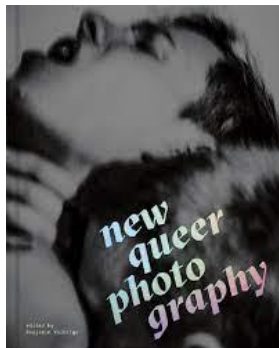
Die geschlechtliche Identität einer Person lässt keine Rückschlüsse auf ihre sexuelle oder romantische Orientierung zu.

Diskriminierungen entstehen unter anderem durch Homofeindlichkeit und Bifeindlichkeit sowie die Abwertung asexueller oder aromantischer Menschen. Gesellschaftliche Erwartungen setzen häufig Heterosexualität und Paarbeziehungen voraus.

Sexuelle und romantische Vielfalt berührt auch Fragen danach, welche Beziehungen und Familienformen anerkannt werden.

Mehr Begriffe und Erklärungen sind [hier](#) zu finden.

# Literatur



Etece Buch: Realitäten. 30 queere Stimmen.

Meg-John Barker, Jules Scheele: Queer. Eine Illustrierte Einführung.

New Queer Photographie – Bildband zu Queerem Leben

# Zum Hören

- Der Black Brown Queer Podcast
- Somewhere over the Heybale – Queer auf dem Land in persönlichen Geschichten



# Links



**Methodenkoffer Q zu queerer Bildungsarbeit**



**To be seen – Preisgekrönte Online Ausstellung zu queerem Leben 1900 - 1950**



**Queer as German Folk – Onlineausstellung zu Queer**



**Softie – Queerfeministische Videos von Funk**

# Jüdisch sein

Jüdisches Leben umfasst vielfältige religiöse und säkulare Lebensweisen. Menschen gestalten ihre jüdische Identität unterschiedlich; Geschichte, Kultur und Zugehörigkeit können dabei eine Rolle spielen.

Antisemitismus richtet sich gegen jüdische Menschen, Einrichtungen und gegen Personen, die als jüdisch wahrgenommen werden. Er äußert sich unter anderem in Abwertung, Ausgrenzung und Gewalt sowie in Vorstellungen über eine vermeintliche jüdische Macht.

Antisemitismus hat eine lange Geschichte und besteht in unterschiedlichen Formen bis heute fort.

Die Empfehlungen eröffnen Zugänge zu jüdischem Leben und zur Auseinandersetzung mit Antisemitismus. Jüdische Perspektiven umfassen weit mehr als Erfahrungen von Verfolgung und Diskriminierung.

Mehr Informationen und Erklärungen finden sich [hier](#).

# Literatur



Art Spiegelmann: Maus. Ein Comic zu Antisemitismus.

Anne Frank: Tagebuch. (Gut zu wissen: Gibt es mittlerweile auch als Graphic Novel-Adaption).

Julia Neuberger: Antisemitismus. Wo er herkommt, was er ist – und was nicht

BPB: Antisemitismus eine Einführung.

# Zum Hören

- BPB Podcast: Jüdisches Leben in Deutschland

- Amadeo-Antonio-Stiftung: Podcastreihe über menschenfeindliche Ideologien

≡ Jüdisches Leben in Deutschland

## Podcast

Wie nehmen Jüdinnen und Juden Deutschland wahr? Wie gehen sie mit Antisemitismus um? Wieso ziehen jüdische Israelis nach Deutschland und deutsche Jüdinnen und Juden nach Israel? Was genau ist eigentlich jüdischer Humor und wie sieht es mit jüdischer Musik aus? Anlässlich von 1700 Jahren jüdischem Leben in Deutschland spricht die Journalistin Pola Sarah Nathusius in dieser zehnteiligen Podcast-Reihe mit ihren Gästen über diese und weitere Themen.

 **PODCAST ABONNIEREN**

Jetzt anhören bei  Apple Music,  Deezer,  Google Podcasts oder  Spotify.

# Links



**Jewish Places – Online Ausstellung über jüdisches Leben in Deutschland**



**Topographie der Gewalt – Onlineausstellung über antisemitische Gewalt**



**MALMAD – Methodenkoffer zu Antisemitismus und jüdischem Leben**



**Arte:RE – wie geht eigentlich Jüdisch sein? Filmbeitrag**

# Zu Intersektionalen Perspektiven

Intersektionalität untersucht, wie gesellschaftliche Machtverhältnisse zusammenwirken. Diskriminierung lässt sich deshalb nicht immer in voneinander unabhängige Kategorien aufteilen.

Eine kostenpflichtige Veranstaltung an einem nicht rollstuhlgänglichen Ort kann beispielsweise für eine behinderte Person mit geringem Einkommen besonders schwer zugänglich sein. Wenn notwendige Assistenz zusätzlich privat bezahlt werden muss, verschränken sich die Ausschlüsse.

Intersektionale Perspektiven fragen danach, welche Erfahrungen übersehen werden und wie Regeln unterschiedliche Lebensbedingungen berücksichtigen. Sie helfen, innerhalb vermeintlich einheitlicher Gruppen genauer hinzusehen.

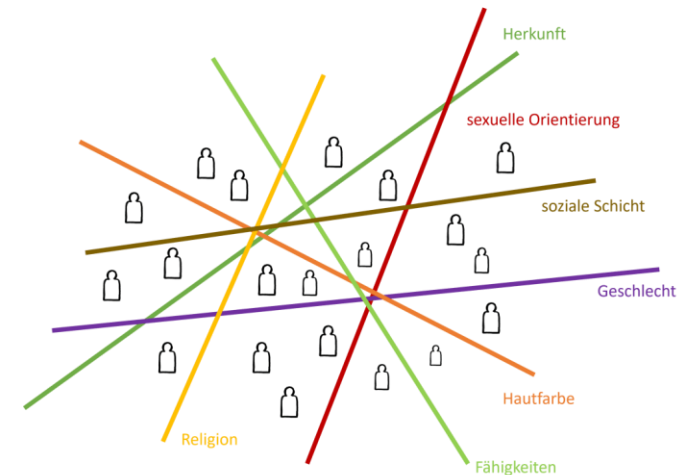
# Links

[Kulturshaker: Intersektionalität – was ist das?](#)

[Was ist Intersektionalität? Zusammenfassung mit kurzem Film des Gunda-Werner-Institutus](#)

[Portal Intersektionalität. Fachportal mit Texten und weiterführenden Links.](#)

[Jung und Naiv Podcast mit Emilia Roig zu Intersektionalität](#)



# *Spiele und gemeinsam lernen*

## **Interaktive Angebote zu Vielfalt und Diskriminierung**

Hier findet ihr Spiele und angeleitete Lernangebote.

Die Hinweise zu Zugang und Einsatz helfen bei der Auswahl.

Plant die gemeinsame Auswertung von Anfang an mit ein.

Digitales Spiel

# KonterBUNT

---

## Auf diskriminierende Parolen reagieren

In Alltagssituationen wählt ihr Reaktionen auf diskriminierende Aussagen. Das Spiel stellt unterschiedliche Strategien der Gegenrede vor.

## Gemeinsam ausprobieren

Spielt in Tandems und begründet eure Entscheidungen. Vergleicht anschließend die Bewertung des Spiels mit euren eigenen Einschätzungen.

Welche Reaktion schützt Betroffene? Wann ist eine Diskussion sinnvoll, wann braucht es eine klare Grenze?

Kostenlos im Browser sowie als App. Die erste Trainingsrunde dauert etwa 15–30 Minuten.

[Angebot öffnen](#) 

Empfehlungen · Spielen und gemeinsam lernen

# Team Up!

---

## Gemeinsam gegen Diskriminierung handeln

Drei bis fünf Personen bearbeiten gemeinsam diskriminierende Situationen. Das Begleitmaterial bietet Methoden zur Reflexion und zu persönlichen Ressourcen.

## Gemeinsam ausprobieren

Spielt in Kleingruppen. Nutzt anschließend die Materialien zu Kraftquellen und Krafträubern für den Austausch über Engagement und Unterstützung.

Was können wir gemeinsam verändern? Welche Unterstützung brauchen Menschen, die sich gegen Diskriminierung einsetzen?

Materialbestellung über Gesicht Zeigen! Verfügbarkeit und mögliche Schutzgebühren hängen vom Standort ab.

[Angebot öffnen](#) 

# Stories that Move

---

## Erfahrungen verstehen und aktiv werden

Videointerviews mit jungen Menschen bilden den Ausgangspunkt für Aufgaben zu Vielfalt und Diskriminierung. Fünf Lernpfade verbinden digitales Lernen mit Gruppenarbeit.

Kostenlos. Für die vollständige Toolbox ist ein Konto erforderlich. Videos, Arbeitsblätter und Leitfäden sind auch separat zugänglich.

[Angebot öffnen](#) 

Empfehlungen · Spielen und gemeinsam lernen

## Gemeinsam ausprobieren

Wählt einen Lernpfad passend zum Lernziel, beispielsweise „Diskriminierung begegnen“. Besprecht die Aufgaben gemeinsam und plant Zeit für unterschiedliche Reaktionen ein.

Welche Bedingungen prägen die erzählten Erfahrungen? Was können wir in unserem eigenen Umfeld verändern?

# Hidden Codes

---

## Radikalisierung in sozialen Medien erkennen

In einer simulierten Social-Media-Umgebung begegnet ihr fiktiven Personen und untersucht politische Codes sowie Anzeichen von Radikalisierung.

## Gemeinsam ausprobieren

Bereitet den Einsatz mit dem Begleitmaterial vor. Spielentscheidungen und Handlungsoptionen sollten gemeinsam ausgewertet werden.

Woran erkennen wir problematische Inhalte? Wie können wir reagieren, ohne Menschen vorschnell einzuordnen?

Kostenfreies Angebot für die Jugendbildung. Zugang zum Lehrer-Tool und weiteren Materialien nach einer kostenfreien Fortbildung der Bildungsstätte Anne Frank.

[Angebot öffnen](#) 

# Identitätenlotto

---

## Vorstellungen über Lebensrealitäten reflektieren

Zugeloste Spielidentitäten durchlaufen unterschiedliche Lebenssituationen. Ereignisse und Fragen regen Gespräche über gesellschaftliche Erwartungen und Ressourcen an.

## Gemeinsam ausprobieren

Begleitet das Spiel mit fundierten Informationen und Reflexion. Die erfundene Spielidentität vermittelt nicht die tatsächliche Erfahrung einer anderen Person.

Welche Antworten beruhen auf Wissen, welche auf Annahmen? Welche Perspektiven müssten wir zusätzlich einbeziehen?

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene; Brettspiel für zwei bis sechs Personen. Dauer ab etwa 90 Minuten. Brettspielbestellung beziehungsweise Online-Tickets.

[Angebot öffnen](#) 

# Wheelmap macht Schule

---

## Rollstuhlgänglichkeit untersuchen

Mit Wheelmap könnt ihr Informationen über die Rollstuhlgänglichkeit von Orten sammeln. Begleitmaterial unterstützt die Beschäftigung mit Barrieren.

## Gemeinsam ausprobieren

Für Teams lässt sich daraus eine Untersuchung des eigenen Veranstaltungsortes entwickeln. Prüft Zugänge und besprecht anschließend notwendige Veränderungen.

Welche Barrieren finden wir? Wer entscheidet über ihre Beseitigung? Welche weiteren Zugangsbedarfe erfasst Wheelmap nicht?

Online-Karte und Bildungsmaterialien. Für einen gemeinsamen Einsatz braucht ihr ein vorbereitetes Erkundungsgebiet und passende Arbeitsaufträge.

[Angebot öffnen](#) 

# Anders Denken

---

## Antisemitismuskritisch arbeiten

Die Plattform stellt angeleitete Methoden für die Bildungsarbeit bereit. Themen sind beispielsweise Verschwörungsdenken und unterschiedliche Erscheinungsformen von Antisemitismus.

Methoden und Materialien zum Download für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren. Die einzelnen Angebote haben unterschiedliche Voraussetzungen.

[Angebot öffnen](#) 

Empfehlungen · Spielen und gemeinsam lernen

## Gemeinsam ausprobieren

Wählt eine konkrete Methode und lest die didaktischen Hinweise. Bezieht die Aufgaben auf das Vorwissen und die Lebensbedingungen der Gruppe.

Wie funktionieren antisemitische Deutungen? Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir in der jeweiligen Situation?

# ***Spiele** braucht **Auswertung***

## **Lernziel und Zugang klären**

Wählt das Angebot passend zur Gruppe. Prüft Sprache, Technik und Zugangsbedarfe vor dem Einsatz.

## **Beteiligung ermöglichen**

Niemand muss persönliche Diskriminierungserfahrungen erzählen. Bietet eine alternative Form der Mitarbeit an.

## **Annahmen hinterfragen**

Prüft Annahmen und Stereotype der Spielrollen. Eine Rolle vermittelt nicht das Erleben einer anderen Person.

## **Gemeinsam weiterdenken**

Bespricht Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten. Welche Veränderung ist im eigenen Arbeitsumfeld möglich?

*Anregungen, Tipps, Kritik oder ein Link geht nicht?*

Melde dich gerne!

Julian Knop

[hallo@mitvielfalt.de](mailto:hallo@mitvielfalt.de)

Mitvielfalt.de