

# Die Regeln für Leichte Sprache

## Regeln

1. Wörter
2. Zahlen und Zeichen
3. Sätze
4. Texte
5. Gestaltung und Bilder
6. Prüfen

vom Netzwerk Leichte Sprache

# Die Regeln für Leichte Sprache

---

## Leichte Sprache ist wichtig

---

Viele Menschen verstehen schwere Sprache nicht.

Das ist zum Beispiel schwere Sprache:

- Fremd-Wörter
- Fach-Wörter
- Lange Sätze

Darum gibt es **Leichte Sprache**.

Leichte Sprache verstehen alle besser.

---

## Leichte Sprache hilft vielen Menschen.

**Zum Beispiel:**

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Menschen mit der Krankheit Demenz
- Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen
- Menschen, die nicht so gut lesen können

---

## **Viele Menschen wissen nicht genau: Was ist Leichte Sprache?**

Sie müssen erst lernen:

- Wie schreibt man in Leichter Sprache?
- Wie spricht man in Leichter Sprache?

---

## **Leichte Sprache sieht einfach aus.**

Aber Schreiben oder Sprechen in Leichter Sprache  
ist oft ganz schön schwer.

Man muss auf viele Regeln achten.

---

## **Üben Sie Leichte Sprache.**

Immer wieder.

Und wieder.

Es ist viel Arbeit.

Aber es lohnt sich.

---

## Hier stehen die Regeln für Leichte Sprache. Und Tipps zum Prüfen von Texten.

Prüfen ist für Leichte Sprache sehr wichtig.

Prüfen gehört zur Leichten Sprache.

Das Prüfen machen Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Nur sie können sagen, ob ein Text leicht genug ist.

**Darauf müssen Sie bei der Leichten Sprache achten:**

1. Wörter
2. Zahlen und Zeichen
3. Sätze
4. Texte
5. Gestaltung und Bilder
6. Prüfen

---

An diesen Regeln haben viele Menschen gearbeitet.

Sie machen alle beim **Netzwerk Leichte Sprache** mit.

Mehr über das **Netzwerk Leichte Sprache**  
steht auf Seite 55.

---

## 1. Wörter

---

Benutzen Sie einfache Wörter.

### Beispiel



**Schlecht:** genehmigen



**Gut:** erlauben

---

Benutzen Sie Wörter, die etwas genau beschreiben.

### Beispiel



**Schlecht:** Öffentlicher Nahverkehr



**Gut:** Bus und Bahn

---

**Benutzen Sie bekannte Wörter.**

**Verzichten Sie auf Fach-Wörter und Fremd-Wörter.**

**Beispiel**



**Schlecht:** Workshop



**Gut:** Arbeits-Gruppe

**Erklären Sie schwere Wörter.**

Kündigen Sie schwere Wörter an.

Sie können am Ende vom Text ein Wörter-Buch machen.

**Beispiel**



**Gut:** Herr Meier hatte einen schweren Unfall.  
Jetzt lernt er einen anderen Beruf.  
Das schwere Wort dafür ist:  
**berufliche Rehabilitation.**

---

**Benutzen Sie immer die gleichen Wörter  
für die gleichen Dinge.**

**Zum Beispiel:**

Sie schreiben über ein Medikament.

Benutzen Sie immer ein Wort. Zum Beispiel: **Tablette.**

Wechseln Sie nicht zwischen **Tablette** und **Pille.**

---

## Benutzen Sie kurze Wörter.

### Beispiel



**Schlecht:** Omnibus



**Gut:** Bus

### Wenn das nicht geht:

Trennen Sie lange Wörter mit einem Binde-Strich.

Dann kann man die Wörter besser lesen.

### Beispiel



**Schlecht:** Bundesgleichstellungsgesetz



**Gut:** Bundes-Gleichstellungs-Gesetz

---

## Verzichten Sie auf Abkürzungen.

### Beispiel



**Schlecht:** d.h.



**Gut:** das heißt

### Es gibt aber Ausnahmen:

Manche Abkürzungen sind sehr bekannt.

### Zum Beispiel:

- WC
- LKW
- Dr.
- ICE

Fragen Sie Ihre Prüfer und Prüferinnen.

---

## Benutzen Sie Verben.

Verben sind Tu-Wörter.

Vermeiden Sie Haupt-Wörter.

### Beispiel



**Schlecht:** Morgen ist die Wahl zum Heim-Beirat.



**Gut:** Morgen wählen wir den Heim-Beirat.

---

## Benutzen Sie aktive Wörter.

### Beispiel



**Schlecht:** Morgen wird der Heim-Beirat gewählt.



**Gut:** Morgen wählen wir den Heim-Beirat.

---

## Vermeiden Sie den Genitiv.

Den Genitiv erkennt man oft an dem Wort: **des**.

Benutzen Sie lieber die Wörter: **von, von dem** oder **vom**.

### Beispiel



**Schlecht:** Das Haus des Lehrers.  
Des Lehrers Haus.



**Gut:** Das Haus von dem Lehrer.  
Das Haus vom Lehrer.

---

## Vermeiden Sie den Konjunktiv.

Den Konjunktiv erkennt man an diesen Wörtern:

**hätte, könnte, müsste, sollte, wäre, würde.**

### Beispiel



**Schlecht:** Morgen könnte es regnen.



**Gut:** Morgen regnet es vielleicht.

---

## Benutzen Sie positive Sprache.

Vermeiden Sie negative Sprache.

Negative Sprache erkennt man an dem Wort: **nicht**.

Dieses Wort wird oft übersehen.

### Beispiel



**Schlecht:** Peter ist nicht krank.



**Gut:** Peter ist gesund.

---

## Vermeiden Sie Rede-Wendungen und bildliche Sprache.

Viele Menschen verstehen das falsch.

Sie verstehen diese Sprache wörtlich.

### Zum Beispiel:

Das Wort **Raben-Eltern** ist bildliche Sprache.

Raben-Eltern sind nicht die Eltern von Raben-Küken.

Mit Raben-Eltern meint man: schlechte Eltern.

---

## 2. Zahlen und Zeichen

---

Schreiben Sie Zahlen so,  
wie die meisten Menschen sie kennen.

### Beispiel



**Schlecht:** römische Zahlen. Zum Beispiel: IX



**Gut:** arabische Zahlen. Zum Beispiel: 9

---

Vermeiden Sie alte Jahres-Zahlen.

### Beispiel



**Schlecht:** 1867



**Gut:** Vor langer Zeit.  
Oder: Vor mehr als 100 Jahren.

---

## Vermeiden Sie hohe Zahlen und Prozent-Zahlen.

Benutzen Sie Vergleiche oder ungenaue Angaben.

### Beispiel



**Schlecht:** 14.795 Menschen



**Gut:** Viele Menschen

Wenn es genauer sein soll, schreiben Sie dazu:  
Fast 15 Tausend Menschen.

### Beispiel



**Schlecht:** 14%



**Gut:** Einige **oder** wenige

---

## Wie sollen Sie Zahlen schreiben?

Meistens sind Ziffern leichter als Worte.

### Beispiel



**Schlecht:** Fünf Frauen



**Gut:** 5 Frauen

---

**Bei manchen Zahlen:  
Fragen Sie die Prüfer und Prüferinnen.**

**Zum Beispiel:**

- Erstens **oder** 1.
- Ein **oder** 1

---

**Wie sollen Sie ein Datum schreiben?**  
**Fragen Sie die Prüfer und Prüferinnen.**

**Beispiel**



**Schlecht:** 03.03.12



**Gut:** 3. März 2012 **oder** 3.3.2012

---

**Wie sollen Sie Uhr-Zeiten schreiben?**  
**Fragen Sie die Prüfer und Prüferinnen.**

**Zum Beispiel:**

- 11:00 Uhr
- 11 Uhr
- 11.00 Uhr
  
- 11:45 Uhr
- 11 Uhr 45
- 11.45 Uhr
  
- 6 Uhr abends
- 18:00 Uhr
- 18.00 Uhr

---

## Wie sollen Sie Zeit-Angaben schreiben? Fragen Sie die Prüfer und Prüferinnen.

Zum Beispiel:

- Am Ende vom Monat
- Am 31. Dezember
- Zum Monats-Ende

---

## Schreiben Sie Telefon-Nummern mit Leer-Zeichen.

### Beispiel



**Schlecht:** Tel.: (05544) 332211  
05544 / 332211



**Gut:** Telefon: 0 55 44 33 22 11  
0 55 44 - 33 22 11

## Vermeiden Sie Sonder-Zeichen.

### Beispiel



**Schlecht:** „ “ Anführungs-Striche

% Prozent

... Punkt Punkt Punkt

; Strich-Punkt

& Und

() Klammern

§ Paragraf

Wenn Sie ein Sonder-Zeichen benutzen müssen:  
Dann erklären Sie das Zeichen.

### Beispiel



**Gut:** Ein Paragraf ist ein Teil in einem Gesetz.

Das Zeichen für Paragraf ist: §

Jeder Paragraf hat eine Nummer.

Sie können auch das Wort  
und das Zeichen schreiben:

**Zum Beispiel:**

Paragraf §1

---

### 3. Sätze

---

**Schreiben Sie kurze Sätze.**  
**Machen Sie in jedem Satz nur eine Aussage.**

Trennen Sie lange Sätze.

Schreiben Sie viele kurze Sätze.

#### Beispiel



**Schlecht:** Wenn Sie mir sagen, was Sie wünschen,  
kann ich Ihnen helfen.



**Gut:** Ich kann Ihnen helfen.  
Bitte sagen Sie mir:  
Was wünschen Sie?

---

**Benutzen Sie einen einfachen Satz-Bau.**

#### Beispiel



**Schlecht:** Zusammen fahren wir in den Urlaub.



**Gut:** Wir fahren zusammen in den Urlaub.

---

**Am Anfang vom Satz dürfen auch diese Worte stehen:**

- Oder
- Wenn
- Weil
- Und
- Aber

**Zum Beispiel:**

Bitte rufen Sie mich an.

Oder schreiben Sie mir.

---

## 4. Texte

---

Sprechen Sie die Leser und Leserinnen persönlich an.

### Beispiel



**Schlecht:** Morgen ist die Wahl.



**Gut:** Sie dürfen morgen wählen.

---

Benutzen Sie die Anrede **Sie**.

Wann geht die Anrede **Du**?

- Bei Kindern
- Oder Sie kennen die Leser und Leserinnen.  
Und Sie duzen diese Person auch sonst.

Vielleicht benutzen Sie die **weibliche** und **männliche** Form.

Dann schreiben Sie immer zuerst die männliche Form.

So kann man es leichter lesen.

### Beispiel



**Schlecht:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



**Gut:** Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

---

## Vermeiden Sie Fragen im Text.

Manche Menschen fühlen sich dadurch belehrt.

Manche Menschen denken:

Sie müssen darauf antworten.

**Aber:** Fragen als Überschrift sind manchmal gut.

---

## Schreiben Sie alles zusammen, was zusammen gehört.

**Vermeiden Sie Verweise.**

Verweisen Sie nicht auf andere Stellen im Text.

Verweisen Sie nicht auf andere Texte.

Das schwere Wort dafür heißt: **Quer-Verweis**.

**Wenn Sie doch einen Verweis machen:**

- Heben Sie ihn gut hervor.
- Erklären Sie ihn genau.

### Beispiel



**Schlecht:** (siehe: Heft 3)



**Gut:** In Heft 3 steht mehr dazu.

---

## **Sie dürfen einen Text beim Schreiben in Leichter Sprache verändern.**

Inhalt und Sinn müssen aber stimmen.

### **Zum Beispiel:**

- Sie dürfen Dinge erklären.  
Dann versteht man sie besser.
- Sie dürfen Hinweise geben.
- Sie dürfen Beispiele schreiben.
- Sie dürfen die Reihen-Folge ändern.
- Sie dürfen das Aussehen ändern.
- Sie dürfen Teile vom Text weg lassen,  
wenn diese Teile nicht wichtig sind.

**Achtung:** Wer darf entscheiden, was wichtig ist?  
Reden Sie mit den Prüfern und Prüferinnen.

---

## 5. Gestaltung und Bilder

---

### Benutzen Sie eine einfache Schrift.

Die Schrift muss gerade sein.

#### Beispiel



**Schlecht:** Times New Roman

*Arial kursiv*

Courier New

*Zapfino*



**Gut:** Arial  
Lucida Sans Unicode  
Tahoma  
Verdana  
Century Gothic

Benutzen Sie am besten nur eine Schrift-Art.

Zu viele Schrift-Arten verwirren.

---

## Benutzen Sie eine große Schrift.

Wenn Sie zum Beispiel die Schrift-Art Arial nehmen:

Benutzen Sie die Schrift-Größe 14 oder größer.

### Beispiel



**Gut:**

Dieser Satz hat Schrift-Größe 14.

Dieser Satz hat Schrift-Größe 16.

Dieser Satz hat Schrift-Größe 18.

Manche Schrift-Arten sind sehr klein.

Dann müssen Sie eine größere Schrift-Größe nehmen.

---

## Lassen Sie genug Abstand zwischen den Zeilen.

### Beispiel



**Schlecht:**

Dieser Satz hat einen Zeilen-Abstand von 1.  
Man sagt auch: Einfacher Zeilen-Abstand.  
Das ist sehr eng.



**Gut:**

Dieser Satz hat einen Zeilen-Abstand von 1,5.  
Man sagt auch: 1,5-facher Zeilen-Abstand.  
Das ist besser.

---

## Schreiben Sie immer links-bündig.

Schreiben Sie nicht Blocksatz.

Schreiben Sie nicht rechts-bündig.

Schreiben Sie nicht zentriert.

### Ausnahme:

Die Überschrift darf vielleicht in der Mitte stehen.

#### Beispiel



#### Schlecht:

Dieser Text ist ein Beispiel für **Blocksatz**. Das bedeutet:  
auf der rechten Seite und auf der linken Seite ist der Rand  
gerade. Viele Menschen können Blocksatz schwer lesen.

Dieser Text ist ein Beispiel für **rechts-bündig**. Das bedeutet:  
auf der rechten Seite ist der Rand gerade.  
Viele Menschen können rechts-bündig schwer lesen.

Dieser Text ist ein Beispiel für **zentriert**.  
Das bedeutet:  
Der Text steht immer in der Mitte.  
Viele Menschen können zentriert schwer lesen.

---

**Schreiben Sie jeden neuen Satz in eine neue Zeile.**

**Beispiel**



**Schlecht:** Das Spiel ist ab 18.00 Uhr und geht bis  
22.00 Uhr. Die Halle öffnet um 16.00 Uhr.



**Gut:** Die Halle öffnet um 16.00 Uhr.  
Das Spiel ist ab 18.00 Uhr.  
Es geht bis 22.00 Uhr.

---

**Trennen Sie keine Wörter am Ende einer Zeile.**

**Beispiel**



**Schlecht:** Der letzte Urlaub auf Mallorca war ein Er-  
lebnis.



**Gut:** Der letzte Urlaub auf Mallorca  
war ein Erlebnis.

Schreiben Sie alle Wörter in eine Zeile,  
die vom Sinn her zusammen gehören.

### Beispiel



**Schlecht:** Wir sagen: Leichte  
Sprache ist für alle gut.



**Gut:** Wir sagen:  
Leichte Sprache ist für alle gut.

## Lassen Sie den Satz zusammen.

Manchmal ist die Seite voll.

Der Satz ist aber noch nicht zu Ende.

Schreiben Sie den ganzen Satz auf die nächste Seite.

Noch besser: Lassen Sie den Absatz zusammen.

### Beispiel



**Schlecht:**

Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der	Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Gut:**

Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der	Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der Mann den der ist ist der der der der
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

## Machen Sie viele Absätze und Überschriften.

### Beispiel



**Schlecht:** Im Winter fällt Schnee.

Und es ist kalt.

Im Sommer scheint die Sonne.

Dann ist es wärmer.



**Gut:**

**Winter:**

Im Winter fällt Schnee.

Und es ist kalt.

**Sommer:**

Im Sommer scheint die Sonne.

Dann ist es wärmer.

---

## Schreiben Sie eine Adresse so wie auf einem Brief.

So kann man die Adresse besser verstehen.

Und abschreiben.

### Beispiel



**Schlecht:** Frau Tanja Muster, Alte Mustergasse  
10, 12345 Musterstadt, Musterland



**Gut:** Frau  
Tanja Muster  
Alte Mustergasse 10  
12345 Musterstadt  
Musterland

## Heben Sie wichtige Dinge hervor.

### Beispiel



**Schlecht:**

- NUR GROßE BUCHSTABEN.
- *Kursive* oder *schräg gestellte* Schrift.
- Größerer Zeichen-Abstand



**Gut:**

- Setzen Sie Aufzählungs-Punkte.
- Machen Sie ein **Wort fett**.
- Nehmen Sie eine andere **dunkle Schrift-Farbe**.
- Hinterlegen Sie den Text mit einer hellen Farbe.

Aber man soll die Schrift trotzdem gut lesen können.

Auch nach dem Kopieren.

- Machen Sie um einen Satz einen Rahmen.
- Unterstreichen Sie so wenig wie möglich.

**Benutzen Sie dunkle Schrift.  
Und helles Papier.**

### Beispiel



**Schlecht:**

Das kann man  
schlecht lesen

*Nnnnnnnnnnn*

*nnnnnnnnnn*

*Nnnnnnnnnnn*

Das können viele  
schlecht lesen

*Nnnnnnnnnnn*

*nnnnnnnnnn*

*Nnnnnnnnnnn*



**Gut:**

Das können die  
Meisten gut lesen

*Nnnnnnnnnnn*

*nnnnnnnnnn*

*Nnnnnnnnnnn*

## Benutzen Sie dickes Papier.

Nehmen Sie Papier mit der Stärke von 80 Gramm oder mehr.

Das Papier darf nicht dünner sein.

Bei dünnem Papier kann die Schrift durch scheinen.

### Beispiel



**Schlecht:**

Leichte Sprache		
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.	
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: • einfache Worte • kurze Sätze • Bilder erklären den Text.	
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.	



**Gut:**

Leichte Sprache	
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: • einfache Worte • kurze Sätze • Bilder erklären den Text.
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.

## Nehmen Sie mattes Papier.

Glänzendes Papier spiegelt.

Dann kann man den Text schlechter lesen.

### Beispiel



Schlecht:



Gut:

Leichte Sprache	
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: • <b>einfache Worte</b> • <b>kurze Sätze</b> • <b>Bilder</b> erklären den Text.
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.

Leichte Sprache	
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: • <b>einfache Worte</b> • <b>kurze Sätze</b> • <b>Bilder</b> erklären den Text.
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.

## Benutzen Sie Bilder.

Bilder helfen Texte zu verstehen.

Die Bilder müssen zum Text passen.

### Beispiel



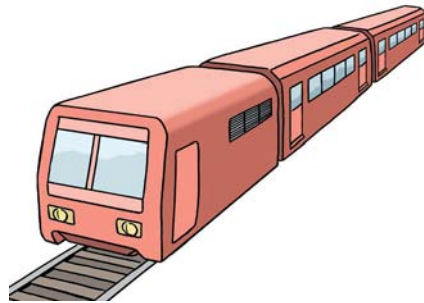
Schlecht:



Ich fahre mit dem Zug.



Gut:



Ich fahre mit dem Zug.

**Die Prüfer und Prüferinnen entscheiden:**

- Sind die Bilder gut?
- Passen die Bilder zum Text?

## Benutzen Sie scharfe und klare Bilder.

Man muss die Bilder gut erkennen.

Zum Beispiel nach dem Kopieren.

### Beispiel



Schlecht:



Gut:



## Benutzen Sie Bilder nicht als Hintergrund.

Dann kann man den Text schlecht lesen.

### Beispiel



Schlecht:



---

## 6. Prüfen

---

### Lassen Sie den Text immer prüfen.

Ist der Text  
für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten?  
Dann lassen Sie den Text  
von diesen Menschen prüfen.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten  
sind Fach-Leute.  
Das sind die Prüfer und Prüferinnen  
für Leichte Sprache.



**Nur sie können Ihnen wirklich sagen:  
Das kann ich gut verstehen.**

Verstehen die Prüfer und Prüferinnen den Text?  
Dann ist der Text gut.

Verstehen die Prüfer und Prüferinnen etwas nicht?  
Dann ist der Text nicht gut.

**Dann müssen Sie den Text noch mal ändern.**

---

## Tipps und Tricks für das Prüfen

---

**Dieser Teil ist für Prüfer und Prüferinnen  
von Leichter Sprache.**

---

### **Seien Sie mutig.**

Wenn Sie etwas nicht verstehen, dann sind Sie **nicht** dumm.

Wenn Sie etwas nicht verstehen, dann ist der Text **nicht** gut.

Denn darum geht es beim Prüfen:

**Sagen Sie alles, was schwer für Sie ist.**

---

### **Sie dürfen eine Vorlese-Hilfe benutzen.**

Vielleicht können Sie nicht lesen.

Aber Sie können gut zuhören.

Dann können Sie den Text trotzdem prüfen.

#### **Beispiel**



**Gut:**

Lassen Sie sich den Text vorlesen.

Lassen Sie sich den Text aufnehmen.

Benutzen Sie am Computer  
ein Vorlese-Programm.

---

**Zeigen Sie oder sagen Sie:**  
**Das haben Sie verstanden.**  
**Das haben Sie nicht verstanden.**

**Beispiel**



**Gut:**

Benutzen Sie farbige Klebe-Punkte.  
Kleben Sie die Punkte neben den Text.  
Oder benutzen Sie farbige Stifte.



**Rot** heißt: Sie haben diesen Satz nicht verstanden.



**Grün** heißt: Dieser Satz ist gut.

**Oder:**

Malen Sie ein Gesicht dazu.



Lachendes Gesicht heißt: gut.



Trauriges Gesicht heißt: schlecht.

---

**Antworten Sie auf Fragen zum Text.**

Jemand fragt Sie etwas über den Text.

Sie können auf die Fragen antworten:

Dann ist der Text gut.

Sie können die Fragen nicht beantworten:

Dann ist der Text zu schwer.



## Wer hat die Regeln gemacht?

Das Netzwerk Leichte Sprache

## Von wem sind die Bilder?

Von der Lebenshilfe Bremen.

Stefan Albers hat die Bilder gezeichnet.



© Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers,  
Atelier Fleetinsel, 2013



## Die Regeln sind auch in dem Buch:

Leichte Sprache, Die Bilder.

Das Buch ist von der Lebenshilfe Bremen.