

Empowerment – Wie kann ich was bewegen?

Ein Gespräch mit Raul Krauthausen und Anne Gersdorff (6. und 11.8.25)

Wir kämpfen und ihr kämpft gegen die eigene Diskriminierung und für Inklusion.

💡 **Inklusion** heißt: Teil-habe
Niemand wird ausgeschlossen.
Alle können überall mitmachen.

Besonderheit: Man kann dabei schlecht Pause machen, denn die Behinderung ist immer da.

➡ **Selbstwirksamkeit fühlen:** Kleine Schritte helfen, sich trotzdem selbstwirksam zu fühlen.

Frage dich: Was kann ich heute tun? Was kann ich heute erreichen? Wofür habe ich heute die Kraft?

Was bedeutet Empowerment?

💡 **Em-power-ment** heißt: Menschen stark machen.
Damit sie selbst entscheiden können.
Und selbst handeln können.

Empowerment heißt: selbstbestimmt leben, eigene Entscheidungen treffen und sich einmischen.

Es geht darum, die eigene Perspektive zu stärken und nicht von außen „ermutigt“ zu werden.

Was hilft beim Empowerment?

- **Austausch mit anderen:** Menschen mit ähnlichen Erfahrungen geben Kraft und Orientierung.
- **Zugang zu Wissen:** Wer seine Rechte kennt, kann für sie eintreten.
- **Sichtbarkeit:** Die eigenen Geschichten erzählen und in der Öffentlichkeit präsent sein stärkt die Selbstwirksamkeit.
- **Strukturen hinterfragen:** Es geht nicht nur um persönliche Entwicklung, sondern auch um gesellschaftliche Veränderung.

Was ist Aktivismus?

💡 **Akti-vis-mus** heißt: Menschen setzen sich für eine Sache ein.
Sie wollen, dass die Politiker*innen ihre Meinung hören.
Und sie wollen, dass sich etwas ändert.

💡 **Kon-struk-tiv** heißt: Man sagt nicht nur: Das ist falsch.
Man zeigt auch: So geht es besser. Ich habe eine Idee.

- Aktivismus beginnt im Kleinen: sich wehren, sichtbar werden, anderen Mut machen.
- Aktivismus muss nicht laut sein – wichtig ist, dass man anfängt.
- Auch Kunst, Sprache und Alltagshandeln können aktivistisch sein.

Tipps für Empowerment und Aktivismus

Warte nicht zu lange, fang einfach an. Du musst nicht alleine kämpfen, wenn du dich nicht traust. Du kannst andere finden, die dir helfen.

1. Sich selbst kennen und vertrauen

- Es ist okay, nicht alles zu wissen und nicht alles zu können.
- Überlege: **Was kann ich gut?**
- Überlege auch: **Was kann ich an andere abgeben?**
- Das macht stark und hilft, die eigenen Kräfte zu schonen.

2. Ein Ziel aussuchen

- Womit möchte ich mich beschäftigen?
- Welches Ziel ist mir besonders wichtig?
- Was kann ein sinnvoller erster Schritt sein, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Anfangen und aus Fehlern lernen

- Nicht zu lange warten – den ersten Schritt machen.
- Aus Fehlern kann man lernen, und das macht stärker.
- Wenn ein Fehler anderen geschadet hat: Entschuldigen.

4. Mit kleinen Schritten starten

- Mit Freund*innen sprechen.
- Erfahrungen teilen.
- Nach Hilfe fragen und einfordern.

5. Andere unterstützen – auch im Hintergrund

- Man muss nicht laut sein, um etwas zu bewirken.
Unterstützung kann viele Formen haben:
 - Zuhören.
 - Ein gutes Gespräch führen.
 - Decken bei Protesten verteilen.
 - Eine leckere Suppe kochen.
- Es ist okay, im Hintergrund zu sein und nicht im Mittelpunkt zu stehen. Von diesen Menschen braucht es viel mehr.

6. Verbündete finden

- Empowerment braucht Gemeinschaft.
- Es gibt viele Gruppen, Vereine und Foren, wo man sich austauschen kann.

- Auch nichtbehinderte Menschen können solidarisch handeln – wenn sie zuhören und Raum geben.

7. Netzwerke aufbauen und pflegen

- Kontakte zu Medien oder anderen Unterstützer*innen können später wichtig werden.
- Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Stärken – ein gutes Team kann mehr erreichen.

8. Politiker*innen erreichen

- Viel Veränderung geschieht, wenn Politiker*innen die Lebensrealität von Betroffenen kennen.
- Persönliche Begegnungen und Geschichten können Verständnis schaffen.

9. Positives sehen und sichtbar machen

- Nicht nur auf Probleme schauen.
- Auch zeigen, was gut funktioniert und warum – das motiviert.
- Symbole können sichtbar machen, wofür man steht, z. B. die Disability Pride Flag.

10. Respektvoll handeln

- Keine Menschen abwerten. Kritik an Rollen und Strukturen üben, aber nicht an einzelnen Personen.
- Überlege: Will ich jemanden verletzen oder möchte ich Verständnis schaffen?

11. Fehlerkultur leben

- Viele Fehler bedeuten, dass man immer besser wird.
- Aus Fehlern lernen, weitermachen und nicht aufgeben.
- Wenn der Fehler jemanden verletzt hat: Entschuldigen und daraus lernen.

Herausforderungen und Hilfe

 **A-ble-is-mus** heißt: Menschen mit Behinderungen werden schlechter behandelt. Nur weil sie eine Behinderung haben.

Ableismus ist in Regeln, Gebäuden, Gesetzen und Gewohnheiten eingebaut.

Dadurch werden Menschen mit Behinderung immer wieder ausgeschlossen.

Nicht nur einzelne Personen sind das Problem:

Die ganze Gesellschaft ist so organisiert, dass Menschen mit Behinderung oft Nachteile haben.

- **Kampf gegen Ableismus:** Die Gesellschaft geht oft davon aus, dass Behinderung „weg“ muss. Dagegen zu kämpfen, macht müde und klein.
- **Hilfstrukturen:** Unterstützung ist oft nicht empowernd, sondern einschränkend.
- **Zuschreibungen:** „Du bist so stark“ ist keine Hilfe, sondern eine Erwartung. Empowerment heißt nicht, immer stark sein zu müssen.

- **Gefühle kontrollieren:** Ruhig bleiben, geduldig sein, Stress aushalten. Es ist okay, Angst zu haben. Es ist okay, um Hilfe zu bitten.
- **Ohnmacht verstehen:** Wenn man sich ohnmächtig fühlt, liegt das oft daran, dass Menschen mit Behinderung klein gehalten werden – von denen, die Macht haben und etwas anderes wollen. Ohnmacht ist nicht deine Schuld. Viele Strukturen sind so gemacht, dass sie Menschen klein halten.
- **Große Ziele in kleinen Schritten:** Wenn du denkst „Das schaffe ich alleine ja eh nicht“, erinnere dich daran: Große Veränderungen kommen in kleinen Schritten. Überlege, was du tun kannst, um dein Ziel zu erreichen. Achte darauf, dass jeder Schritt dich weiterbringt und dir nicht im Weg steht.
- **Kraft finden:** Wenn dir die Kraft fehlt, tu dir etwas Gutes – iss gutes Essen, hör Musik, verbringe Zeit mit deinen Lieblingsmenschen, geh an die frische Luft oder mach alles, was dir guttut.

Empowerment ist ein Prozess. Es gibt nicht *die eine* Lösung. Wichtig ist: Nicht alleine bleiben.

Wie geht es weiter?

Vernetze dich und finde Verbündete in unseren Veranstaltungen

Austausch und Weiterbildungstreffen, z.B. *„Weltschmerz trifft auf schöne Zukunft“* und unsere *„Austauschgruppe für Werkstattbeschäftigte“*, sowie viele weitere Veranstaltungen findest du hier: jobinklusive.org/veranstaltungen/

Zum Weiterlesen

- **Buch „Stoppt Abeismus“ von Anne Gersdorff und Karina Sturm:** Ohne erhobenen Zeigefinger, mit einfachen Erklärungen und anhand anschaulicher Beispiele bietet dieses Buch einen guten Ausgangspunkt, um die eigenen Privilegien als nicht behinderte Person zu erkennen, zu hinterfragen und Diskriminierung und Barrieren abzubauen.
<https://www.rowohlt.de/buch/anne-gersdorff-karina-sturm-stoppt-ableismus-9783499011870>
- **„Wie kann ich was bewegen“ von Raul Krauthausen**
 - Buch: <https://www.wiekannichwasbewegen.de/>, auch als Hörbuch erhältlich
 - Podcast: <https://www.wiekannichwasbewegen.de/podcast-1>
- **Raul Krauthausens Newsletter:** Alle Updates zu meiner Arbeit und zum Thema Barrierefreiheit findest du in meinem Newsletter „Sent from my wheelchair“
<https://raul.de/mein-newsletter/>
- **Ableismus tötet:** #AbleismusTötet ist ein journalistisches Rechercheprojekt zu Gewalt an Menschen mit Behinderungen. Auf Initiative der Menschenrechts- und Behindertenorganisation AbilityWatch e. V. hat ein großes interdisziplinäres Team drei Säulen entwickelt, um diesem Thema öffentlichkeitswirksam, aber zugleich wissenschaftlich fundiert auf der Website Ableismus.de zu begegnen
<https://ableismus.de/toetet/de>
- **Tagesaktuelle Nachrichten zur Behindertenpolitik:**
<https://kobinet-nachrichten.org/>

Beratung - Beispiele

- **ISL:** Die ISL (Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben) ist ein Verein von Menschen mit Behinderung. Ihre *Zentren für Selbstbestimmtes Leben* beraten, wie man eigene Stärken nutzen und das Leben selbst bestimmen kann. Dass Diskriminierung nicht nur ein persönliche Problem ist, sondern auch gesellschaftliche Gründe hat.
<https://isl-ev.de/wer-wir-sind/beratung/>
- **EUTB:** Die EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) unterstützt Menschen mit Behinderungen, damit sie selbst Entscheidungen treffen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Sie hilft, die eigenen Stärken und Rechte zu erkennen und Diskriminierung besser zu verstehen.
<https://www.teilhabeberatung.de/beratung/beratungsangebote-der-eutb>

Aktiv werden - Beispiele

- **Schreib deinen Abgeordneten:** Sag ihnen, was dir wichtig ist und welche Probleme du siehst.
- **Teile deine Erfahrungen mit anderen** in Medien (z.B. Social Media) oder vor Ort. So können mehr Menschen verstehen, was nötig ist.
- **Mappe Orte in der Wheelmap:** Zeige anderen, welche Orte barrierefrei sind und welche nicht. <https://wheelmap.org/>
- **Nimm an Studien teil:** Deine Meinung hilft, Dinge für Menschen mit Behinderung zu verbessern. Hier kannst du dich für die bezahlten Studien von den Sozialheld*innen anmelden: <https://forms.gle/mxNTbDtKgwbvC17u6>

Wie fandet ihr die Veranstaltung? Gebt uns gerne Feedback unter <https://shero.link/iG8x0H>
Oder schreibt uns an: jobinklusive@sozialhelden.de

JOBinklusive ist ein Projekt der Sozialheld*innen und wird durch den Ausgleichsfond des BMAS gefördert. Unser Ziel ist ein inklusiver Arbeitsmarkt für alle.

Mehr Infos unter jobinklusive.org