

Handout

Die Kräfte von Behinderung am 13.10.2025, 15-16 Uhr

Die Wahrnehmung von Behinderung in der Gesellschaft

Behinderung wird oft negativ wahrgenommen, z.B.

- als Schwäche
- als Defizit
- als Anderssein
- Kein Platz in der Mehrheits-Gesellschaft

Die Gesellschaft sagt

- “Etwas stimmt nicht mit dir”
- “Behinderte Menschen sind nicht belastbar”
- “Behinderte Menschen muss man schonen”

Das Ergebnis davon ist:

- Parallelwelten
- Behinderte Menschen kommen nicht gleichberechtigt in der Gesellschaft vor
- Nicht-behinderte Menschen sprechen über Behinderung. Sie bestimmen, wie wir über Behinderung denken sollen
- In den Medien wird kaum positiv über behinderte Menschen berichtet
- Es gibt kaum Vorbilder

→ Internalisierter Ableismus

Internalisierter Ableismus heißt:

Ein Mensch mit Behinderungen hat die Vorurteile von anderen Menschen in sich selbst aufgenommen und glaubt selbst daran.

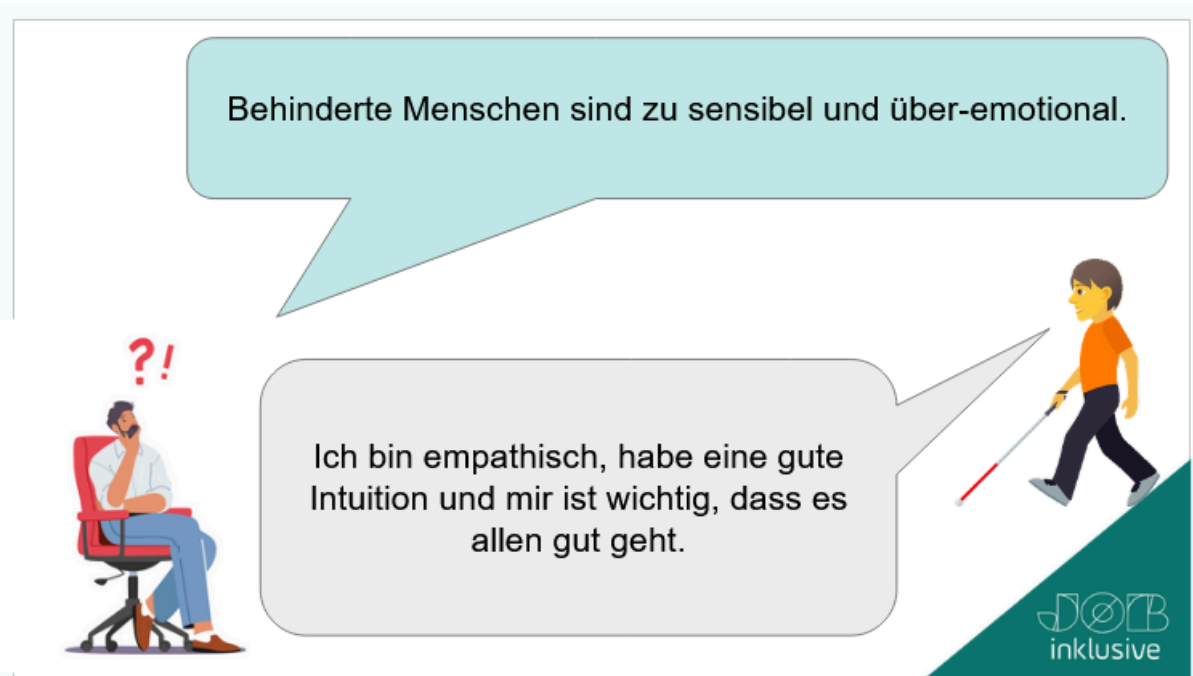
Ein Beispiel für internalisierter Ableismus: Wenn eine Person denkt, sie sei aufgrund ihrer Behinderung eine Last und deshalb lieber nicht fragen möchte, ob eine Party barrierefrei ist.

**Wir haben aber Stärken
jede einzelne Person und wir gemeinsam**

3 Beispiele für einen Perspektivwechsel

Beispiel 1:

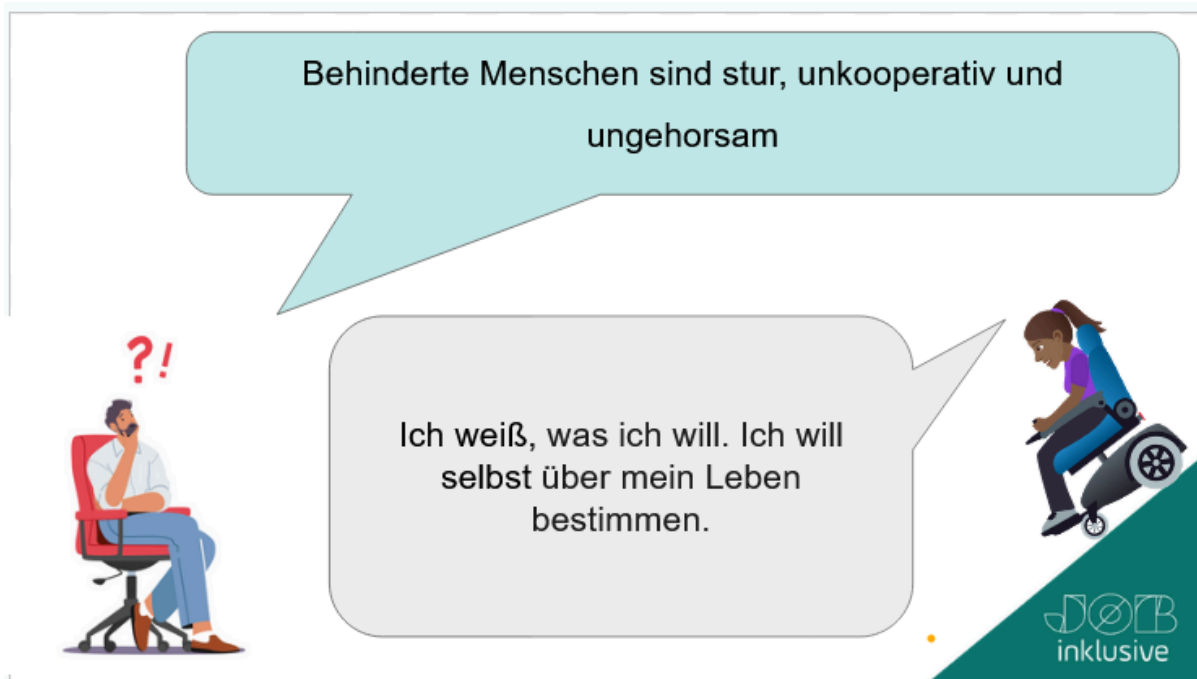
Menschen mit Behinderungen wird unterstellt, dass sie zu sensibel oder emotional sind. Dabei sind wir vielleicht gar nicht zu sensibel, sondern einfach empathisch. Vielleicht haben wir ein Gefühl, dafür was wir brauchen und was gut tut. Vielleicht haben wir eine besondere Wahrnehmung für Stimmungen und Dynamiken in unserer Umgebung. Vielleicht können wir, weil wir Unterstützung nutzen, Veränderungen oft frühzeitig erkennen und mitfühlen, wenn andere unsicher reagieren.



Beispiel 2:

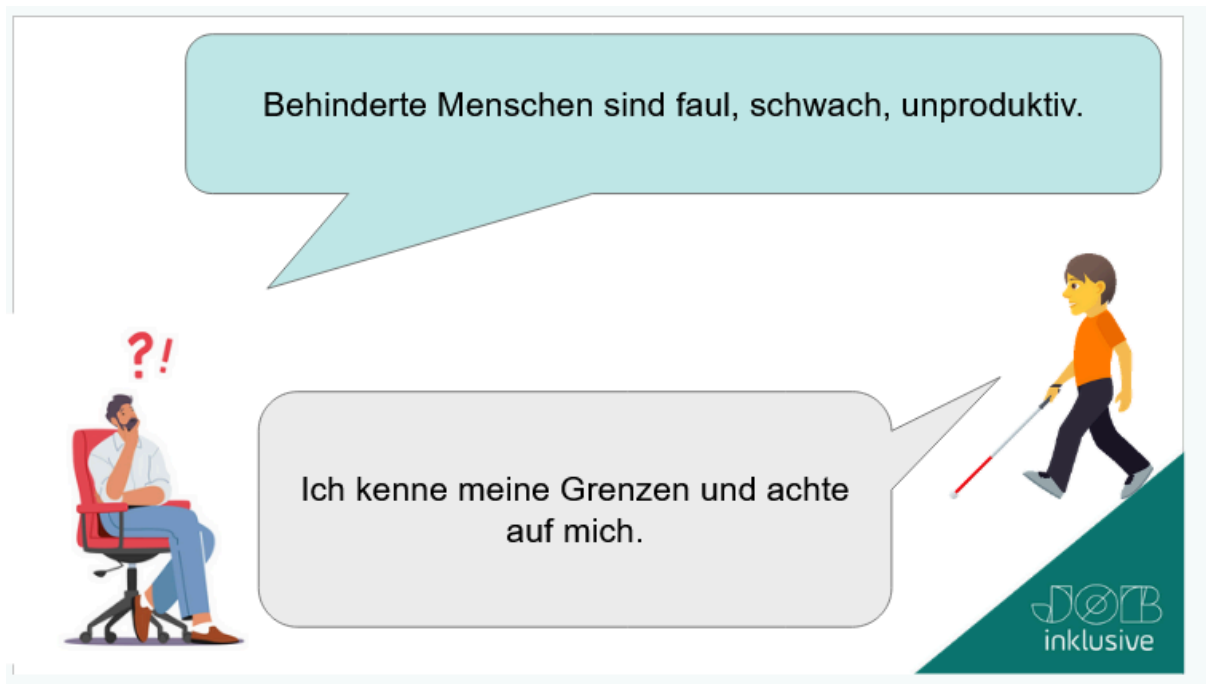
Menschen mit Behinderungen wird unterstellt sie wären zu hart mit ihren Forderungen und seien stur und unkooperativ. Aber vielleicht haben wir einfach gelernt, Grenzen zu setzen

und dass wir nein sagen können. Dass wir für unsere Rechte kämpfen. Das kann eine Stärke sein, zum Beispiel, um sich gegen Gruppenzwang zu behaupten.



Beispiel 3:

Es wird behauptet, behinderte Menschen sind faul, nicht so produktiv und schwach. Aber auch das kann eine Stärke sein. Zum Beispiel, dass wir genau wissen, wie wir unsere Energie einsetzen und einteilen. Wir sind achtsam uns gegenüber und wissen, dass alle mal Ruhephasen und Pausen brauchen.



6 Kulturelle Kräfte nach Al Etmanski

Al Etmanski ist ein Autor aus Kanada, der sich seit vielen Jahren für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzt. Er hat ein Buch geschrieben, das heißt "The Power of Disability" (Die Kraft der Behinderung). Er hat sechs kulturelle Kräfte entdeckt, die behinderte Menschen in sich tragen:

1. Kraft der Mehrheit 1,2 Mrd. behinderte Menschen weltweit = größte Minderheit Mit Familie, Freunden & Verbündeten: 4,6 Mrd. → großes Potenzial, gemeinsame Kraft, Notwendigkeit für Inklusion Zum Beispiel: Wenn Menschen mit Behinderungen in den Urlaub fahren, dann fahren wir ja oft nicht alleine, sondern gemeinsam mit unseren Familien, Freunden oder Assistenzpersonen. Urlaubsorte müssen also nicht nur für eine behinderte Person barrierefrei sein,	2. Kraft der Inklusivität Behinderung überschneidet sich mit allen Gruppen (Gender, Herkunft, Einkommen, Alter, Religion, Sexualität) → Bewusstsein für Intersektionalität Zum Beispiel: Es gibt behinderte Frauen, behinderte alte Menschen, es gibt behinderte Muslim*innen, es gibt behinderte Menschen mit unterschiedlichem Einkommen. Innerhalb der Community von Menschen mit Behinderungen gibt es Vielfalt. Wir feiern Unterschiede, sind
--	---

sondern auch für alle Mitreisenden. Da steckt zum Beispiel viel Potenzial für den Tourismus drin.	empathisch und sehen Inklusion als Bereicherung.
3. Kraft der Einheit Große solidarische Bewegung möglich Behinderung als Antreiber für gesellschaftlichen Wandel Brücke für andere marginalisierte Gruppen Zum Beispiel: Wenn wir uns zusammentun, könnten wir eine große Einheit bilden, die eine solidarische Bewegung möglich macht. Wir können Behinderungen als etwas sehen, was der Antreiber für gesellschaftlichen Wandel ist und wir können damit Brücken schlagen. Wir können gemeinsam gegen Diskriminierung kämpfen.	4. Kraft der Authentizität Behinderung kann man oft nicht verbergen → gezwungen zu Offenheit Stärke durch Verwundbarkeit und Klarheit Vorbild: Selbstbewusstsein, Grenzen zeigen, Unterstützung einfordern Zum Beispiel: Menschen mit Behinderungen können anderen zeigen, wie man mit Behinderungen leben kann - so gut wie wir eben gerade können. Es muss nicht immer alles super sein. Es kann auch eine Stärke sein, sich verwundbar zu zeigen.
5. Kraft der Resilienz Tägliche Konfrontation mit Barrieren → Widerstandskraft Resilienz = Belastungen aushalten, Rückschläge überwinden, wachsen Zum Beispiel: Menschen mit Behinderungen erleben viele Barrieren: der Aufzug ist kaputt, es gibt keine Untertitel, keine Audiodeskription. Damit muss man immer wieder umgehen und das macht uns stark. Man lernt, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Es stärkt die Widerstandskraft.	6. Kraft des Einfallsreichtums Im Alltag gibt es viele Barrieren → kreative Lösungen, Flexibilität, Erfindungsgeist Innovation durch Behinderung (z.B. Aufzüge, Untertitel, Elektronische Bücher) → Mehrwert für alle Zum Beispiel: Weil Menschen mit Behinderungen ständig auf Barrieren treffen, entsteht Einfallsreichtum, Kreativität und Lösungen. So sind viele Innovationen, die wir im Alltag benutzen, ursprünglich für Menschen mit Behinderungen entwickelt worden.

Errungenschaften durch behinderte Menschen

Es gibt viele Erfolge, die es durch behinderte Menschen gibt. Zum Beispiel:

- Rampen und Bordsteinabsenkungen (Curb Cut Effekt)
- Ruheräume
- Elektronische Bücher (mit Vorlesefunktion)
- Sprachgesteuerte Assistenz (Siri, Alexa)
- Brillen
- Hörgeräte
- Untertitel
- Hörbücher

Gedanken zum Abschluss

Es ist ok, wenn du deine Stärken nicht immer siehst. Inklusion ist ein schwerer Kampf.

Es ist ok, wenn man auch mal schlechte Tage hat. Diskriminierung ist real. Es ist die Gesellschaft, die behinderte Menschen ausgrenzt - Dadurch verlieren wir Stärke und Kraft.

Wir haben mehr Stärken als wir selbst glauben. Auch das, was nach "Schwäche" aussieht, kann in der richtigen Situation eine Stärke sein. Es ist eine Stärke, sich zu zeigen und sich nicht zu verstecken.

Wir haben das Recht, den richtigen Kontext für unsere Stärken zu finden. Wir sind nicht falsch und wir müssen uns nicht vorseilend entschuldigen. Wir schulden niemandem unsere Diagnose oder eine Erklärung - Wir haben Potenzial, das nicht erkannt wird und bisher ungenutzt bleibt.

Wie fandet ihr die Veranstaltung? Gebt uns gerne Feedback unter:

<https://forms.gle/8zboBJG1tnni7JiKA>

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

