





Barrieren im Kopf

Keine Angst vor Menschen mit Behinderungen

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob es okay ist, sich von einer blinden Frau mit „Auf Wiedersehen“ zu verabschieden? Oder wie man einem Mann im Rollstuhl Unterstützung anbietet, ohne aufdringlich zu sein?

Nichtbehinderte Menschen sind im Umgang mit Menschen mit Behinderungen oftmals selbst blind, taub und unbeholfen. Sie reduzieren den Menschen allein auf dessen Beeinträchtigung. Plumpe Neugier, bestürztes Mitleid und bevormundende Hilfsbereitschaft sind oftmals die Folgen. Was vielleicht gut gemeint war, ist letztlich oft verletzend oder diskriminierend.

Zur Inklusion gehört respektvoller Umgang. Deshalb hat der [Paritätische Hessen](#) zusammen mit dem [Deutschen Knigge-Rat](#) 10 Tipps für den respektvollen Umgang mit Menschen mit Behinderungen erarbeitet, die wir hier veröffentlichen.

1 Anrede: Reden Sie mit den Menschen – nicht über sie hinweg

Viele Menschen mit Behinderungen wundern sich, dass sie in der Anrede übergangen werden. Stattdessen wird die Begleitperson gefragt „Möchte Ihr Mann noch etwas trinken?“ Haben Sie keine falschen Hemmungen, den Menschen mit Behinderung direkt anzusprechen.

Wenn Sie mit Menschen im Rollstuhl oder kleinwüchsigen Menschen sprechen, bemühen Sie sich um gleiche Augenhöhe, indem Sie sich setzen.



Ich lasse mich nicht so schnell aus der Ruhe bringen und kann eingeübte Wege souverän bewältigen. Es stört mich, wenn ich Hilfe ablehne und darauf beleidigte oder sogar aggressive Reaktionen folgen. Manchmal benötige ich Unterstützung und es fällt mir leicht, diese anzunehmen, wenn sie unkompliziert und ohne mitleidigen Unterton geleistet wird. Entweder ich bitte aktiv darum oder man fragt mich, bevor man zugreift. Natürlich gibt es hier auch Ausnahmen. Wenn jemand zusieht, wie ich auf eine ungesicherte Baustelle zugehe, ist eine schnelle Reaktion gefragt, um mich auf die Gefahr hinzuweisen und mich gegebenenfalls aufzuhalten.



Birgit Schopmans,
*peer counselorin, Diplom-
Sozialpädagogin, blind*

2 Alltag: Unter- stützung anbieten – und ab- warten

Generell ist es höflich, wenn Sie Ihre Hilfe anbieten. Noch höflicher ist es, geduldig auf die Antwort zu warten. Viele Menschen werden sofort voller Hilfsbereitschaft „handgreiflich“, doch einen Übergriff hat niemand gern. Akzeptieren Sie freundlich, wenn jemand Ihre Hilfe nicht in Anspruch nehmen möchte.

3 Information: Kommunizieren Sie besser zu viel als zu wenig

Gerade für blinde Menschen ist es wichtig, dass Sie ausgiebig kommunizieren, zum Beispiel bei der Begrüßung. Sagen Sie: „Hallo, Max, ich bin's, Agnes. Herr Müller kommt auch gerade zur Tür herein.“ Geben Sie Bescheid, wenn Sie Ihren Platz verlassen, um zu vermeiden, dass Ihr Gegenüber sich mit einem leeren Stuhl unterhält, weil er denkt, Sie seien noch da. Das ist für den blinden Menschen sehr unangenehm. Achten Sie bei der Begrüßung auf die Körpersprache des blinden Menschen und fragen Sie „Wollen wir Händeschütteln?“ Bedenken Sie, dass der Handschlag eine wichtige Möglichkeit ist, um Informationen über Sie zu erhalten und Sie zu begreifen. Fragen Sie beim Ortswechsel: „Darf ich Ihnen meinen Arm anbieten?“



Foto © mein-blindenfuehrhund.de

Als ich in Großbritannien ankam, war das der erste Monat meines Lebens, in dem mir kein einziger Mensch begegnet ist, der mich offensichtlich bemitleidete. Und das, obwohl ich jeden Tag mit Kreti und Pleti im Bus durch die halbe Stadt gurke und manchmal Leute anspreche, ob sie mir in den Bus helfen können, wenn die Rampe sehr steil ist. Können wir das in Deutschland vielleicht auch mal trainieren? Hilfsbereitschaft ohne Mitleid.



Christiane Link, Journalistin,
Rollstuhlfahrerin

4 Respekt: Beachten Sie die Distanzzonen

Gerade für Menschen mit Behinderungen ist es besonders wichtig, dass Sie die Distanzzonen beachten. Fremden erwachsenen Menschen sollten Sie selbstverständlich nicht ohne weiteres den Kopf streicheln oder die Schulter tätscheln. Ein grobes Foul ist es, den Blindenstock zu verlegen, die Position des Rollstuhls zu verändern oder ihn gar als Garderobenständer zu missbrauchen. Hilfsmittel sind für Menschen mit Behinderungen etwas sehr Persönliches und für Fremde tabu. Eine fremde Handtasche würden Sie schließlich auch nicht ohne Weiteres ergreifen. Denken Sie des Weiteren daran, dass der Blindenführhund „bei der Arbeit“ ist und lenken Sie ihn nicht ab. Fragen Sie nach, ob Sie ihn streicheln dürfen und akzeptieren Sie, wenn die Antwort „Nein“ lautet.



5 Normalität: Keine Angst vor gewohn- ten Redewendungen

Sagen Sie ruhig „Auf Wiedersehen“ zu einem blinden Menschen und fragen Sie die Rollstuhlfahrerin, ob sie mit Ihnen „spazieren gehen“ will. An diesen gängigen Formulierungen stören sich behinderte Menschen in der Regel nicht.

6 Sorgfalt: Vorsicht Diskriminierung

Sprachliche Sorgfalt ist gefragt, wenn Sie über Menschen sprechen. Gehörlose Menschen sind nicht taubstumm. Sie kommunizieren über die Gebärdensprache und sind gehörlos, aber nicht stumm. Diskriminierende Begriffe wie „Liliputaner“ oder „Zwerge“ für kleinwüchsige Menschen oder „Mongolismus“ anstatt „Down-Syndrom“ oder „Trisomie 21“ verbieten sich von selbst und sind zu Recht weitgehend aus dem Wortschatz verschwunden. Reden Sie nicht von „Behinderten“, sondern besser von „behinderten Menschen“ oder „Menschen mit Behinderungen“.



Foto © Der Paritätische Hessen

7 Beachtung: Der Dolmetscher hat die Nebenrolle

Wenn eine Gebärdensprachdolmetscherin im Einsatz ist: Sehen Sie beim Sprechen nicht die Gebärdensprachdolmetscherin, sondern Ihre Gesprächspartnerin an und wählen Sie die direkte Anrede mit „Sie“ bzw. „Du“. Ihre Gesprächspartnerin hat die Hauptrolle, der Dolmetscher die Nebenrolle. Dies stellt für Gebärdensprachdolmetschende keine Unhöflichkeit dar. Generell gilt: Erwachsene Menschen mit und ohne Behinderung werden gesiezt. Bleiben Sie beim „Sie“ oder klären Sie die gewünschte Anrede.



Foto © Ilona Surrey

8 Ansehen: Suchen Sie Blick- kontakt

Sie schenken einem Menschen Ansehen, indem Sie ihn ansehen. Für schwerhörige Menschen ist diese Höflichkeit besonders wichtig, da Mimik und Gestik beim Verstehen helfen. Wer schon einmal eine Person bei einem Vortrag erlebt hat, die mit dem Rücken zum Publikum redet, kennt den Effekt. Wenden Sie Ihr Gesicht zum Gegenüber, doch vermeiden Sie es, zu schreien oder in Babysprache zu sprechen. Verwechseln Sie Schwerhörigkeit nicht mit Begriffsstutzigkeit.



Raúl Krauthausen, Träger
des Bundesverdienstkreuzes,
Gründer von wheelmap.org,
Rollstuhlfahrer

Es nervt mich, wenn
andere Leute denken,
ich würde leiden und
hätte es ja soooo
schwer im Leben.

Wir Menschen mit
Behinderung müssen das
Recht haben, auch mal
nicht über unsere Be-
hinderung zu sprechen.



Heiko Kunert,
Geschäftsführer, blind

9 Small Talk: Keine plumpe Neugier

Plumpe Neugier ist im Small Talk generell tabu. Fragen Sie Ihre Gesprächspartner nicht, warum oder seit wann Ihr Gegenüber eine Behinderung hat. Wenn sie oder er will, wird Ihnen die Geschichte von selbst erzählt.

Anstarren gehört nicht zu den guten Umgangsformen. Bedenken Sie, dass auch blinde Menschen Ihre Blicke spüren.

10 **Bewusstsein: Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen**

Eine Rollstuhlfahrerin ist eine Frau und außerdem vielleicht Angestellte, Vereinsmitglied, Mutter, Fußballfan und Steuerzahlerin. Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen. Verzichteten Sie darauf, Menschen auf die Behinderung zu reduzieren. Eine Bemerkung wie „Wie toll, dass Sie trotz Ihrer Behinderung mobil sind“ ist genauso unpassend wie „Als Frau können Sie aber relativ gut Auto fahren.“ Begreifen Sie Andersartigkeit nicht als Makel, sondern als Vielseitigkeit.





Foto © Schwalbe.de

Herausgeber:
Der Paritätische
Wohlfahrtsverband
Landesverband Hessen e. V.
Auf der Körnerwiese 5
60322 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 95 52 62-0
Telefax: 069 / 55 12 92
E-Mail: Inklusion@paritaet-hessen.org
www.paritaet-hessen.org

Text: Katja Lüke,
Der Paritätische Hessen
Agnes Jarosch, Deutscher
Knigge-Rat
Layout: Michael Möller,
comicpix.de

v.i.S.d.P.: Dr. Yasmin Alinaghi,
Landesgeschäftsführerin

Juni 2023,
Auflage: 2000 Stück

Als ich das erste Mal von Knigge-Tipps für den Umgang mit Menschen mit Behinderung gehört habe, habe ich mich gefragt, ob das wirklich nötig ist. Aus meiner Sicht dachte ich erst „nein“, das ist doch selbstverständlich und jeder nichtbehinderte Mensch müsste wissen, wie das geht. Aber wenn man sich dann mal mit „denen“ über das Thema unterhält, sind „die“ alle froh, mal 'ne Anleitung oder Aufklärung zu bekommen.

Bernd Jost, Hilfsmittel-
berater, Rollstuhlfahrer