

Erzählt werden oder erzählen.



April 2026

Texte aus einer inkluisiven Schreibwerkstatt

EIN PROJEKT VON

GEFÖRGERT DURCH DIE



Aktion
MENSCH

Vorwort

Dieser kleine Band mit Erzählungen und Texten ist das Ergebnis einer inklusiven Schreibwerkstatt. Fast ein Jahr lang haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer daran gearbeitet, Geschichten und Gedanken über Inklusion in Worte zu fassen.

Allerdings nicht nur entlang der Fragen, die man sonst in diesem Zusammenhang hört:

Was brauchen Menschen mit Behinderung?
Was können sie nicht?
Wo gibt es Barrieren?

Im Mittelpunkt stand eine andere Frage:

Was geben Menschen einander?



Also nicht nur: Was braucht jemand?

Sondern auch: Was bringt ein Mensch mit?

Was kann ein Mensch anderen geben – manchmal trotz einer Einschränkung, manchmal vielleicht gerade durch eine besondere Perspektive auf die Welt?

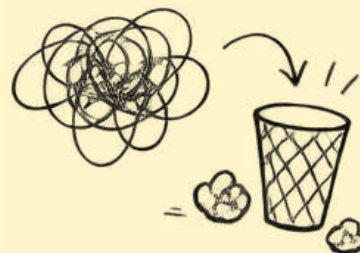
Dafür gibt es ein schönes Wort: **Teilgabe**.

Die Texte darüber sind nicht einfach so entstanden. Es wurde gemeinsam geschrieben, diskutiert, ausprobiert, umgeschrieben und wieder verworfen.



Manches war zu persönlich.
Manches erschien zu belanglos.
Manches war einfach noch nicht gut genug erzählt.

Und manchmal war die Entscheidung ganz klar:
Nein. Das muss wieder raus.



Die Diskussionen waren offen und auch durchaus kontrovers – aber immer mit dem Bemühen, die eigene Stimme und die der anderen ernst zu nehmen und jedem/jeder dafür einen eigenen Raum zu lassen.

So entstanden ganz unterschiedliche Texte:

über Widerspenstigkeit und Humor, über Dankbarkeit, die manchmal erst mit der Zeit entsteht, über ungewöhnliche Blickwinkel.

Und über Menschen, die ihren ganz eigenen Weg finden, mit der Welt umzugehen.

Eigentlich sollten die Erzählungen die Grundlage für eine szenische Aufführung vor Publikum werden. Doch dann kamen die zwei Glatteismonate zu Beginn des Jahres in Berlin dazwischen, Terminschwierigkeiten – und schließlich auch die Erkenntnis einiger Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie ihre Texte nicht in dieser Form vor Publikum vortragen konnten oder wollten.

Irgendwann war klar:

Eine Aufführung ist vielleicht gerade nicht der richtige Weg. Dafür blieb etwas anderes: ein Storyboard für eine Szene – und dieser kleine Band.

Vielleicht sind die Texte und Erzählungen nicht perfekt.

Aber vielleicht müssen sie das auch gar nicht sein.

Vielleicht ist einfach etwas dabei, das überrascht.

Etwas, das zum Lachen bringt. Oder etwas, das einem später noch einmal durch den Kopf geht.

Wie auch immer:

Gute Unterhaltung!



Mitten im Leben

Einen Bruder zu bekommen – das war für meine große Schwester damals das Größte. Jedenfalls, wenn man den Geschichten meiner Mutter glaubt.

Sie soll sich vor ihren Freundinnen regelrecht in Pose geworfen haben.



Während die anderen stolz ihre neuesten Puppen präsentierten – die einen konnten trinken und pinkeln, die nächsten essen und Bäuerchen machen, wieder andere weinen oder sich mit einem Schnuller beruhigen, je nachdem, welches Modell gerade angesagt war –, soll meine Schwester mit geschwellter Brust verkündet haben:

„Wir bekommen bald einen, der kann alles!“ Gemeint war ich.



Kurz nach meiner Geburt beugten sich Nachbarn, Freunde und Bekannte über meinen Kinderwagen, um den Neuankömmling zu begrüßen. Dort lag ein freundliches, hübsches Baby mit großen blauen Augen.

Die italienische Ballettlehrerin meiner Schwester soll ganz entzückt ausgerufen haben: „Ahhh, bello!“



Zumindest erzählen meine Mutter und meine Schwester die Geschichte bis heute genau so.

Damals ahnte niemand, welches Leben diesem hübschen Baby – und seiner ganzen Familie – bevorstand.



Schon früh wurde klar, dass mein Körper sich anders entwickelte als erwartet.

Meine Knochen wollten nicht so wachsen, wie sie sollten. Mein Rücken und meine Beine veränderten sich.

Es kamen Krankenhausaufenthalte, Therapien, Operationen und irgendwann auch Hilfsmittel dazu.

Mit etwa fünfzehn Monaten ließ sich nichts mehr schönreden oder verstecken. Mein Körper sah anders aus. Und je älter ich wurde, desto auffälliger wurde das.

Ich sah ein bisschen aus wie der alte Seemann aus dem Bilderbuch meiner Schwester.

Nur dass ich eben kein Seemann aus einem Bilderbuch war.



Bald tuschelten die Nachbarn hinter unserem Rücken und das Gerede zeigte schon früh, wie schnell Menschen glauben, über etwas urteilen zu können, das sie nicht verstehen.

Zum Glück gab es meine Familie. Meine Eltern gingen jeden einzelnen Therapie- und Krankenhausmarathon gemeinsam mit mir. Meine Geschwister mussten in dieser Zeit oft zurückstecken.

Während ich mal wieder im Krankenhaus lag, mussten sie zu Hause mit ständig wechselnden Betreuungslösungen klarkommen. Meine Schwester bastelte mir Spielzeug. Mein Bruder verprügelte in der Schule die Klassenkameraden, die über mich und meinen Körper gelästert hatten. So war er halt.



Meine Familie war und ist mein Bollwerk.

Gegen Schmerzen. Gegen endlose Therapien. Gegen Rückschläge in Schule und Ausbildung.

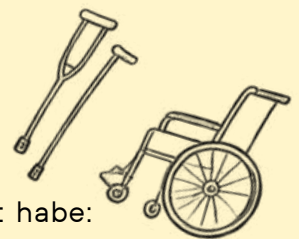
Vor allem aber gegen all die ausgesprochenen und unausgesprochenen Urteile über meinen Körper. Die vielen Operationen, Therapien und Hilfsmittel haben einiges erreicht.

Ich bin mobil. Mal zu Fuß. Oft im Rollstuhl. Aber ich bin unterwegs.

Mein Körper sieht allerdings bis heute anders aus. Deshalb werde ich regelmäßig ungefragt gefragt: „Sind Sie kleinwüchsiger?“

Menschen fühlen sich erstaunlich oft berechtigt, fremde Körper zu kommentieren, besonders dann, wenn sie nicht der Norm entsprechen.

Es gibt das gut gemeinte Interesse: „Kann man denn gar nichts machen?“
Es gibt das gespielte Bedauern: „Ach, wie schade ...“



Und dann gibt es den Satz, den ich wahrscheinlich schon hundertmal gehört habe: „So ein hübscher Kerl ...“

Gemeint sind dann meine Gesichtszüge. Die haben ihr Versprechen aus Kindertagen tatsächlich gehalten. „Bello“.

Manchmal frage ich mich, wie die Menschen wohl über mich sprechen würden, wenn auch mein Gesicht anders aussehen würde.

Vermutlich wäre es dann nicht mehr „Bello“.

Vielleicht eher „Scarface“.



An manchen Tagen würde ich mir am liebsten ein Schild umhängen:
Lasst mich doch einfach in Ruhe.



Denn die Wahrheit ist:
Ich bin ziemlich zufrieden mit meinem Leben.

Und das verdanke ich meiner Familie. Jedem Einzelnen von ihnen. Auch meinem Bruder.

Er war irgendwann das klassische vernachlässigte Geschwisterkind.

Dass wegen meiner Situation vieles um mich kreiste, beantwortete er in seiner Schulzeit mit einem sehr deutlichen Ruf nach Aufmerksamkeit.

Keinen Mist. Keinen Ärger. Keinen Zoff. Nichts ausgelassen. Meine armen Eltern.

Aber wenn es um mich ging, stand er immer wie eine Eins hinter mir.

Mit seiner frechen Klappe, seiner Provokationslust und seinem Humor konterte er so manchen mitleidigen Blick. Sein Standardsatz war: „Gucken Sie sich doch erst mal selber an!“ Das saß.

Mein Bruder ist bis heute mein bester Freund. Ihm verdanke ich eine Jugend, die selbstverständlich inklusiv war. Nicht als Konzept. Nicht als politisches Ziel. Einfach, weil es unser Leben war. Und daran hat sich bis heute nichts geändert.

Rockkonzerte und Festivals gehören zu unseren Lieblingsorten.
Mitten rein ins Leben.



Einmal wollte ich unbedingt Stage Diving ausprobieren.

Dass eine Menschenmenge einen Menschen samt Rollstuhl über ihre Köpfe tragen kann, funktioniert übrigens erstaunlich gut.

Was allerdings nicht geplant war: Irgendwann sah ich meinen Rollstuhl Richtung Bühne schweben.

Nur ich stand noch am Rand.

Wie das genau passiert ist? Keine Ahnung.



Mein Bruder und ich haben Tränen gelacht. Der Rollstuhl tauchte irgendwann wieder auf. Ich saß wenig später mit meinem Bier am Rand.

Und war trotzdem mittendrin.

Umgeben von Menschen, die mit mir lachten.

Nicht über mich.

Genau so fühlt sich Teilhabe an.



Nicht, wenn alle besonders vorsichtig mit einem umgehen.

Nicht, wenn jemand einen Platz freihält und dafür erwartet, dass man dankbar ist.

Sondern wenn man einfach Teil des Ganzen ist.

Wenn der eigene Rollstuhl irgendwann genauso selbstverständlich zum Chaos eines Festivals gehört wie das Bier, die Musik und die Menschen, die zu laut mitsingen.

Mein Beitrag zu so einer guten Gemeinschaft ist Humor.

Lachen.

Die Fähigkeit, auch dann noch über das Leben zu schmunzeln, wenn es mal wieder seine ganz eigenen Pläne hat. Das hat nichts mit Selbstverleugnung zu tun.

Und auch nichts damit, es allen recht machen zu wollen. Es ist meine Haltung.

Ich bin Bruder.

Freund.

Festivalbesucher.

Biertrinker.

Und manchmal der Typ, dessen Rollstuhl plötzlich Richtung Bühne fliegt.

Mitten im Leben.



Kein Fehler im System

Wenn man sich in der Welt umsieht, scheint es ein ziemlich klares Bild davon zu geben, wie ein Mensch sein soll.

Stark. Selbstständig. Erfolgreich. Möglichst unabhängig. Und wenn es geht, jeden Tag ein bisschen besser als am Tag zuvor.

In den sozialen Medien sieht dieses Leben manchmal erstaunlich einfach aus. Menschen haben ihr Leben im Griff, optimieren ihren Alltag, finden für jedes Problem eine Lösung. Für alles gibt es eine App, einen Ratgeber oder zumindest einen guten Tipp.

Und dann gibt es Menschen, bei denen das nicht funktioniert.

Menschen, die Hilfe brauchen.

Menschen, deren Körper Grenzen setzt.

Menschen, bei denen Dinge nicht einfach wieder in Ordnung gebracht werden können.

Auf den ersten Blick scheint das eine Geschichte über Behinderung zu sein. Aber vielleicht ist es eigentlich eine Geschichte über etwas, das alle betrifft, denn niemand bleibt für immer unversehrt.

Menschen werden krank. Sie werden verletzt. Sie verlieren jemanden. Sie bekommen Angst. Sie machen Fehler. Manche Erfahrungen hinterlassen Narben, die sichtbar bleiben. Andere verschwinden unter der Oberfläche.

Niemand sucht sich das aus.

Und trotzdem wird Verletzlichkeit oft behandelt, als wäre sie eine Ausnahme.

Als würde sie vor allem den anderen passieren.

Vielleicht liegt das daran, dass das Bild vom unabhängigen Menschen so verlockend ist.

Der Mensch, der alles alleine schafft.

Der sich nicht unterkriegen lässt.

Der weitermacht.

Doch irgendwann zeigt das Leben, dass Selbstständigkeit nicht dasselbe ist wie Unverletzlichkeit.



Ein Mensch kann mitten im Leben stehen und trotzdem von einem Moment auf den anderen verletzlich werden.

Ein Unfall. Eine Krankheit. Ein Verlust. Eine Katastrophe. Ein Amoklauf. Dinge, die niemand plant und die sich nicht vollständig verhindern lassen. Und genau das wird so hartnäckig verdrängt: die Erkenntnis, dass nicht alles kontrollierbar ist.

Vielleicht werden deshalb auch jene Menschen an den Rand gestellt, bei denen diese Verletzlichkeit besonders sichtbar ist. Menschen mit Behinderung erinnern daran, was für alle gilt.

Dass Menschen einander brauchen.
Dass niemand garantiert gesund bleibt.
Dass niemand für immer unabhängig sein wird.
Dass ein Körper sich verändern kann.
Dass das Leben nicht immer nach Plan funktioniert.



Vielleicht ist Behinderung deshalb nicht nur eine Abweichung von der vermeintlichen Norm. Vielleicht macht sie etwas sichtbar, das in der Norm längst enthalten ist.

Verletzlichkeit ist kein Fehler im System. Sie ist Teil des Systems.

Eine Gesellschaft, die das wirklich ernst nimmt, könnte vielleicht sogar eine angenehmere Gesellschaft sein.

Eine, in der Krankheit, Behinderung, Alter, Trauer und Angst nicht aus dem gemeinsamen Bild des Lebens herausfallen.

Eine Gesellschaft, in der nicht ständig versucht werden muss, alles wieder unsichtbar, unabhängig und funktionierend zu machen.

Vielleicht liegt darin eine andere Form von Teilhabe.

Nicht darin zu zeigen, wie perfekt ein Mensch trotz Behinderung funktionieren kann.

Sondern darin, sichtbar zu machen, dass niemand vollkommen unabhängig ist.

Dass jeder Mensch irgendwann Hilfe brauchen kann.



Und dass Verletzlichkeit vielleicht weniger bedrohlich wäre, wenn wir endlich aufhören würden, sie als das Problem der anderen zu betrachten.



Mama, keine Diskussion

Ich möchte gerne eine Geschichte erzählen von einer Freundin und ihrer Mutter.

Ich kenne die beiden schon lange, und wenn meine Freundin von ihrer Mutter erzählt, muss sie meistens lachen. Manchmal auch die Augen verdrehen. Und manchmal wird sie plötzlich ganz still.

Ich nenne die Beiden jetzt einfach mal Louisa und Susanne.

Die Geschichte beginnt an einer Bushaltestelle.



Einige Wochen nachdem Louisa in ihre erste eigene Wohnung gezogen war, traf sie dort eine alte Bekannte ihrer Mutter. Die Frau begrüßte sie herzlich. Sie erkundigte sich, wie es ihr gehe. Wie es sei, in der neuen Wohnung, im neuen Zuhause, im neuen Leben.

Sie freute sich aufrichtig darüber, dass es endlich geklappt hatte. Eine bezahlbare, barrierefreie Wohnung. Assistenzleistungen, die vom Amt übernommen wurden. Ein eigenes Zuhause.



„Wurde ja auch Zeit – mit Ende zwanzig“, sagte die Frau und zwinkerte.

Dann fragte sie nach Susanne. Louisa erzählte ehrlich, dass das Ende des gemeinsamen Zusammenlebens für beide nicht ganz leicht gewesen war. Vielleicht sogar für ihre Mutter etwas schwerer als für sie.



Sie bekam immer noch täglich Nachrichten.

Ob sie ihre Medikamente genommen hatte. Ob genug Essen im Kühlschrank war. Ob sie ihren Arzttermin am nächsten Tag nicht vergessen würde.

Die Bekannte zog leicht genervt die Augenbrauen hoch. Ja, Susanne sei schon immer ein Kontrollfreak gewesen. Jetzt, wo Louisa endlich allein lebe, solle sie sich davon nicht mehr einengen lassen.

Der Bus kam. Louisa sagte nichts. Vielleicht hätte sie in diesem Moment ohnehin nicht gewusst, was sie hätte sagen sollen.

Aber das Wort blieb.

Kontrollfreak.

Es begleitete sie bis nach Hause. Und noch am Abend ging es ihr nicht aus dem Kopf.

Kontrollfreak.

Was für ein übler Vorwurf.

Und sie hatte ihre Mama noch nicht einmal verteidigt.

Dabei war es ja nicht einmal falsch, dass ihre Mutter Menschen auf die Nerven gehen konnte. Sie hatte eine Energie, die für zwei reichte. Sie war halsstarrig. Sie liebte Auseinandersetzungen, wenn es darum ging, etwas durchzusetzen. Und sie kontrollierte.

Ob Medikamente genommen worden waren.
Ob der Kühlschrank voll war.
Ob ein Arzttermin eingetragen war.
Ob alles Notwendige erledigt worden war.



Susanne wollte sicher sein. Immer.

Louisa erinnert sich noch heute an ihre Mutter, wenn sie davon erzählt. Manchmal sieht sie heute noch vor sich, wie sie durch einen langen Krankenhausflur läuft.

Immer ein bisschen zu schnell. Die Tasche unter dem Arm. Sie kennt den Weg. Links die Station. Rechts das Untersuchungszimmer. Irgendwo dazwischen ein Arzt, mit dem sie unbedingt noch sprechen muss.

Susanne war schon früh gezwungen, Dinge zu lernen, die andere Eltern vielleicht nie lernen mussten.

Welche Anträge gestellt werden mussten.
Welche Therapien es gab.
Welche Ärzte gut waren.
Welches Amt zuständig war.



Und wann es sich lohnte, noch einmal anzurufen.

Der Vater von Louisa war gegangen, nachdem klar geworden war, dass seine Tochter behindert war und ein Leben lang auf viel Hilfe und Unterstützung angewiesen sein würde.

Susanne blieb. Und sie übernahm alles. Fraglos. Mit einer Liebe, die manchmal beinahe so groß war wie ihre Angst.

Sie war in jeder Klinik, jeder Rehaeinrichtung, jedem Amt und jeder Schule bekannt. Und manchmal vermutlich auch berüchtigt. Sie ließ sich nicht abspeisen.

Wenn Louisa etwas brauchte, sollte sie es bekommen.

Die bestmögliche Therapie.

Die notwendige Unterstützung.

Die Chance auf ein möglichst selbstbestimmtes Leben.



Susanne konnte am Telefon ganz ruhig sein. Zunächst. Dann wurde ihre Stimme etwas bestimmter.

Und wenn jemand versuchte, sie abzuwimmeln, wurde aus bestimmt sehr schnell energisch.

Louisa lag irgendwo im Hintergrund und dachte: „Oh Gott, Mama.“

Erst viele Jahre später verstand sie, wie einsam Susanne dabei manchmal gewesen sein musste.

Von außen sah man eine Frau, die sich zu sehr einmischte. Eine Übermutter. Eine Mutter, die ihr behindertes Kind zum Mittelpunkt ihres Lebens gemacht hatte.

Vielleicht stimmte davon sogar etwas.

Vielleicht wollte Susanne manchmal zu viel.

Vielleicht ging sie ihrer Tochter damit auch gehörig auf die Nerven.

Aber es ist leicht, über eine Mutter zu urteilen, wenn man nicht selbst mit dieser Verantwortung aufwacht.

Louisa verdankt Susanne schließlich auch vieles.

Dass sie mit Assistenz eine normale Schule besuchen konnte.

Dass sie später einen Ausbildungsplatz bekam.

Dass Türen aufgingen, die für andere vielleicht selbstverständlich offenstanden.

Und trotzdem war das Verhältnis der beiden nie einfach. Schon gar nicht in Louisas Jugend.



Wenn sie nachts auf einer Party war, holte Susanne sie um vier Uhr morgens ab.

Die Straße dunkel. Die Laternen. Das Auto. Und Susannes Blick. Dieser Blick, der ungefähr sagte: „Wir reden morgen.“

Es gab lange Diskussionen über Verhütung, ohne dass sie merkte, dass das überhaupt nicht Louisas Thema war.

Es gab Belehrungen über Konzerte und Stadtteilstefte.
Darüber, bei der Gruppe zu bleiben.
Nicht irgendwo allein hinzugehen. Aufzupassen.
Sich nicht in Gefahr zu bringen.



Ja, das konnte nerven.

Louisa wollte manchmal einfach nur weg. Nicht weit. Nur weit genug, dass niemand mehr hinter ihr herrief:

„Hast du alles dabei?“
„Bist du sicher?“
„Pass auf dich auf.“



Dann sagte irgendwann eine Mitschülerin etwas, das Louisa bis heute nicht vergessen hat.

Sie solle einfach versuchen zu sehen, dass Susanne Angst habe.

Nur Angst, dass ihr etwas passiert.

Der Satz blieb.

Vielleicht war er der erste kleine Riss in Louisas Vorstellung, dass Susannes Kontrolle einfach nur Kontrolle war.

Vielleicht war es Angst, die sich als Kontrolle verkleidet hatte.

Später kam ein Freund in Louisas Leben.

Und ausgerechnet mit Susanne verstand er sich gut.

Louisa fand das zunächst nicht nur erleichternd.

Sie beobachtete die beiden manchmal dabei, wie sie miteinander lachten.

Und dachte: „Bitte macht jetzt bloß nicht zu deutlich, dass ihr euch mögt.“

Auch die eigene Wohnung war ein schwieriger Schritt. Susanne unterstützte Louisa natürlich. Sie half. Sie organisierte. Sie telefonierte. Sie kümmerte sich.

Und als die Zusage endlich kam, ging Susanne ins Badezimmer. Um zu weinen. Louisa sah es damals nicht. Aber irgendwie wusste sie es.

Vielleicht gibt es Dinge, die man in einer Familie hört, obwohl niemand etwas sagt.

Eine Tür, die etwas zu schnell geschlossen wird. Wasser, das im Badezimmer läuft. Eine Stimme, die kurz danach wieder ganz normal klingt.

Und plötzlich ist da dieser Gedanke: „Jetzt muss sie mich loslassen.“

Vielleicht war genau das für Susanne schwerer als alles andere.

Denn all die Jahre hatte sie dafür gekämpft, dass ihre Tochter irgendwann ein eigenes Leben führen konnte.

Und nun war dieses Leben da.

Eine eigene Wohnung.
Eigene Schlüssel.
Eine eigene Küche.
Ein eigenes Badezimmer.
Eigene Ruhe.
Ein eigenes Leben.



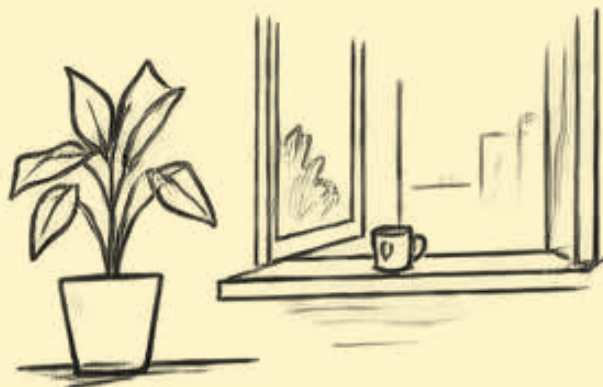
Louisa ist heute Ende zwanzig, ist berufstätig, lebt allein, kommt zurecht.

Manchmal geht sie abends durch ihre Wohnung und macht Licht in einem Zimmer nach dem anderen. Dann sieht sie ihre Schlüssel auf dem Tisch liegen.

Und denkt:

Das hier ist meins.

Mein Leben.



Und irgendwo darin ist immer auch Susanne.

Denn dass Louisa als behinderte junge Frau dort angekommen ist, wo sie heute steht, hat sie zu einem großen Teil ihrer Mutter zu verdanken.

Dafür verdient Susanne Respekt. Nicht nur von Louisa. Und ganz sicher keine hämischen Kommentare von einer alten Bekannten an einer Bushaltestelle.

Vielleicht hätte Louisa damals etwas sagen sollen.

Vielleicht hätte sie sagen sollen, dass Susanne kein Kontrollfreak ist.

Dass sie eine Mutter ist, die jahrzehntelang Angst hatte, dass ihrer Tochter etwas passieren könnte. Eine Mutter, die irgendwann lernen musste, dass ihre Tochter genau das Leben führen würde, für das sie so lange gekämpft hatte.

Ein eigenes Leben.

Ohne sie.

Damals hat Louisa geschwiegen. Vielleicht ist das nicht schlimm. Vielleicht kommt die richtige Antwort manchmal erst Jahre später.

Und vielleicht ist es jetzt ohnehin an der Zeit, dass sich etwas verändert.

Denn wenn man sich lange genug um jemanden gekümmert hat, kommt irgendwann der Moment, in dem die Rollen sich ein kleines bisschen verschieben.

Vielleicht wird Louisa beim nächsten Treffen ihre Mutter fest in die Arme nehmen.

Vielleicht wird sie sie streng ansehen und fragen, was sie am nächsten Wochenende für sich geplant hat.

Vielleicht wird sie kontrollieren, ob Susanne auch wirklich mal etwas für sich tut.

Und wenn Susanne protestiert, wird Louisa nur sagen:

„Mama, keine Diskussion.“

Und dann wird sie ihr sagen:

„Du hast jetzt frei.“



Ich sehe was, was du nicht siehst

Ich sehe was, was du nicht siehst.

Einen Hund.
Ein Auto.
Einen Zaun.



Dinge, die da sind bevor man sie bemerkt.

Als Kind war das ein Spiel.

Ich sehe etwas das ist:
Grün.
Oder Rot.
Groß.
Oder Klein.



Etwas versteckt sich direkt vor deinen Augen und wartet darauf, entdeckt zu werden.

Manche sehen das Haus.

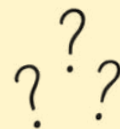
Andere das Fenster.

Jemand sieht die Farbe an der Hauswand, die längst niemand mehr wahrnimmt.

Der Ort bleibt derselbe.

Nur das, was ins Auge fällt, verändert sich.

Eine Treppe kann einfach eine Treppe sein.
Oder ein Hindernis.

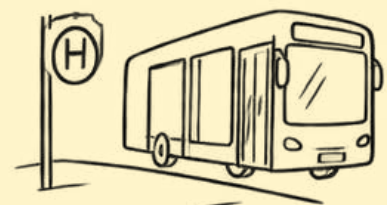
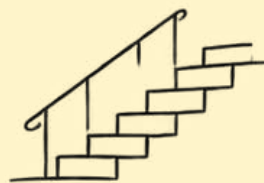


Ein Bus kann einfach ein Bus sein.

Oder die Frage, ob man überhaupt hineinkommt.

Eine Tür kann eine Tür sein.

Oder zu schwer.
Zu schmal.
Zu weit weg.



Ein Aufzug kann irgendwo sein und trotzdem nicht funktionieren.

Und plötzlich besteht ein Weg nicht mehr nur aus Straßen und Häusern,
sondern aus Fragen.

Komme ich hinein?

Kann ich mich dort bewegen?

Gibt es einen Platz?

Kann ich wieder hinaus?



Andere Menschen sehen vielleicht etwas ganz anderes.

Ein Kinderwagen sieht jede Stufe.

Ein schweres Gepäckstück spürt jede Treppe.

Ein älterer Körper bemerkt den fehlenden Sitzplatz.



Wer schlecht hört, liest Gesichter anders.

Wer schlecht sieht, sucht nach anderen Zeichen.

Und so können viele Menschen
am selben Ort stehen
und trotzdem in verschiedenen Welten sein.



Der Raum ist derselbe.

Die Perspektive nicht.

Vielleicht bedeutet Barrierefreiheit deshalb gar nicht, etwas Besonderes zu schaffen.

Vielleicht bedeutet sie nur, mehr als eine Perspektive mitzudenken.

Eine Rampe ist nicht nur für eine Person.

Ein Aufzug nicht nur für einen Rollstuhl.

Ein Sitzplatz nicht nur für jemanden, der nicht lange stehen kann.

Eine klare Information hilft auch dem, der einfach zum ersten Mal hier ist.

Manchmal braucht es dafür gar nicht viel.

Nur einen Blick. Nach oben. Nach vorne. Zur Seite.

Weg vom eigenen Weg. Hin zu den Menschen, die ihn kreuzen.

Denn auch das gehört zum Sehen:

Das Warten, wenn jemand langsamer ist.

Das Freimachen eines Platzes.

Ein kurzes Lächeln.

Eine kleine Rücksichtnahme, die kaum auffällt und trotzdem etwas verändert.

Vielleicht geht es also nicht darum, mehr zu sehen als andere.

Nicht darum, wer etwas zuerst entdeckt.

Sondern darum, dass jeder etwas anderes sehen kann.

Die Stufe.

Das Blümchen daneben.

Den Menschen, der wartet.

Den Menschen, der gerade Hilfe braucht.

Den Menschen, der einfach seinen eigenen Weg geht.



Vielleicht können wir uns gegenseitig beim Sehen helfen.

Nicht indem wir einander erklären, was richtig ist.

Sondern indem wir fragen: Was siehst du?

Und vielleicht antwortet dann jemand:

Ich sehe was, was du nicht siehst.

Nicht mehr. Nicht weniger.

Nur anders.

Was ich krieg, das will ich nicht.

Ich erinnere mich noch, als ich zum ersten mal von der sogenannten Cripple Punk Bewegung gelesen habe.

Da hieß es sinngemäß: Wir brauchen mehr Menschen mit Behinderung, die sich danebenbenehmen.

Die nerven.
Die rauchen.
Die trinken.
Die wütend sind.
Die manchmal den Mittelfinger zeigen.



Die keine Lust haben, immer nett zu sein.
Immer tapfer.
Immer dankbar.

Menschen, die nicht ständig beweisen wollen,
wie großartig sie trotz ihrer Behinderung ihr Leben meistern.



Das hat bei mir eingeschlagen.

Ich dachte: Wow.

Menschen mit Behinderung, die ganz bewusst gegen diese Erwartungen angehen.

Sie sagen: Wir sind nicht dazu da, euch zu inspirieren. Wir sind keine Heldinnen und Helden. Und wir müssen auch nicht immer nett sein.

Ich fand das ziemlich gut.

Auch wenn ich deshalb nicht plötzlich angefangen habe, mich wie ein Punk anzuziehen und das Ganze auf Social Media zu posten.

Das wäre wahrscheinlich eher unfreiwillig komisch geworden.

Aber die Haltung gefiel mir.

Dieses: Ich muss nicht so sein, wie ihr mich gerne hättet.



Und dann habe ich angefangen, darüber nachzudenken, was das eigentlich mit Inklusion zu tun hat.

Denn Teilgabe klingt manchmal so einfach. Als würde die Gesellschaft eine Tür öffnen. Hier. Komm rein. Und wenn man erst einmal drinnen ist, ist alles gut.

Aber was, wenn ich gar nicht mit allem einverstanden bin, was hinter dieser Tür passiert?

Was, wenn ich nicht jede Regel mag?

Nicht jede Entscheidung?

Nicht jede Vorstellung davon, wie diese Gesellschaft funktionieren soll?

Was, wenn ich wütend bin?

Über Sozialpolitik.

Über Wirtschaftspolitik.

Über Ungerechtigkeit.

Über Diskriminierung.



Und was, wenn ich diese Wut nicht einfach irgendwo abladen möchte, sondern tatsächlich etwas verändern will?

Dann wird es kompliziert. Denn ich möchte dazugehören.

Aber ich möchte nicht alles akzeptieren, nur weil ich dazugehören darf.

Ich möchte dazugehören
und trotzdem widersprechen können.

Ich möchte sagen können: Nein. Das finde ich nicht okay.

Ohne dass irgendwo im Hintergrund schon der Gedanke auftaucht:
Sei doch froh, dass du überhaupt dabei sein darfst.

Nein.

Die Cripple Punks wollen gar nicht dazugehören. Ich irgendwie schon. Aber ich möchte mich dafür nicht verbiegen.

Ich möchte nicht plötzlich alles gut finden,
nur weil man mich mitmachen lässt.



Und deshalb komme ich immer wieder bei diesem Satz an:

Was ich kriege, das will ich nicht.
Und was ich will, das kriege ich nicht.

Manchmal weiß ich dabei selbst nicht genau, was ich eigentlich will. Das macht es natürlich nicht einfacher.

Komplizierter Störenfried, denkt jetzt vielleicht die eine oder der andere. Kann sein. Aber vielleicht gehört genau das dazu.

Denn wenn niemand mehr widerspricht,
wenn niemand mehr Fragen stellt,
wenn alle nur noch froh sind,
dass sie überhaupt dabei sein dürfen –

ilst das dann wirklich Teilhabe?

Deshalb werde ich wohl auch in Zukunft ein bisschen widersprüchlich bleiben. Ein bisschen unbequem.

Manchmal wütend.
Manchmal dankbar.
Manchmal sehr sicher.
Und manchmal überhaupt nicht.



Vielleicht muss ich auch nicht immer genau wissen, was ich will.

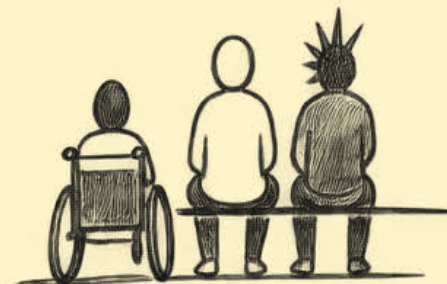
Vielleicht reicht es manchmal, zu wissen, was ich nicht mehr hinnehmen möchte.

Und vielleicht ist das auch ein Teil von Inklusion: Dass Menschen nicht nur hineingelassen werden.

Sondern dass sie mitreden. Widersprechen. Nerven. Fragen stellen. Ihre Meinung ändern. Andere Meinungen aushalten müssen und trotzdem gehört werden.

Inklusion sollte kein Raum sein, in dem plötzlich alle dasselbe denken.

Vielleicht sollte sie ein Raum sein,
in dem wir es gemeinsam aushalten,
dass wir es nicht tun.



Keine Einbahnstraße

Irgendwann passierte es: Ich hatte eine Freundin!

Wir hatten uns in der Uni kennengelernt, saßen irgendwann zusammen in der Cafeteria und fingen an, uns auch außerhalb der Uni zu treffen. Am Anfang war meine Freundin sehr vorsichtig mit mir. Sie wollte nichts falsch machen.

„Sag mir bitte immer, wenn etwas nicht geht“, sagte sie.

„Mach ich.“

„Nein, wirklich.“

„Ja, ich weiß.“



Sie meinte es gut. Sehr gut sogar.

Wenn irgendwo eine Stufe war, suchte sie sofort nach einem anderen Weg.

Wenn ein Tisch ungünstig stand, wollte sie ihn verschieben. Wenn wir irgendwohin gingen, fragte sie vorher, ob alles barrierefrei sei.

Ich fand das zunächst schön.

Und irgendwann fand ich es ein bisschen anstrengend.

Nicht, weil ich keine Rücksicht wollte. Im Gegenteil. Es ist unglaublich angenehm, wenn man nicht jedes Mal erklären muss, warum man einen bestimmten Weg nicht nehmen kann oder warum man nach zwei Stunden einfach müde ist.

Aber ich wollte auch nicht, dass unsere ganze Freundschaft daraus besteht.

Eines Tages saßen wir wieder zusammen in einem Café. Meine Freundin hatte gerade zum dritten Mal gefragt, ob der Tisch für mich bequem sei.

Ich sagte: „Du darfst übrigens auch einfach meine Freundin sein.“ Sie sah mich etwas irritiert an. „Was mache ich denn gerade?“

„Du bist gerade meine persönliche Barrierefreiheitsbeauftragte.“

Sie musste lachen. Ich auch.

Und danach wurde es irgendwie leichter.

Ich sagte, wenn ich etwas brauchte. Sie fragte, bevor sie etwas für mich machte. Und manchmal merkte sie schon von selbst, dass ich eine Pause brauchte. Aber eben nicht immer. Und das war gut so.

Denn ich wollte keine Freundin, die mich ständig beobachtet. Ich wollte eine, die mich kennt. Das ist ein Unterschied.

Einmal waren wir auf einer Party. Es war laut, voll und irgendwann einfach zu viel.

„Ich bin durch“, sagte ich.

„Dann gehen wir.“

„Du kannst ruhig noch bleiben.“

„Ich will aber mit dir gehen.“



Das hat mich dann doch berührt. Nicht, weil sie mit mir nach Hause ging. Sondern weil es keine große Sache war. Sie hatte einfach entschieden: Wir gehen jetzt.

Ein anderes Mal war sie diejenige, die völlig fertig war. Sie hatte Streit mit ihrem Freund gehabt, Ärger auf der Arbeit und war seit Stunden schlecht drauf.

Sie saß bei mir auf dem Sofa und sagte: „Ich kann heute wirklich gar nichts mehr.“

„Dann musst du auch nichts“, sagte ich.

Sie erzählte fast eine Stunde lang von sich.

Irgendwann sagte sie: „Ich bin gerade eine ziemlich schlechte Freundin. Ich rede die ganze Zeit nur über mich.“

„Ja“, sagte ich und nickte. Sie sah mich entsetzt an.

Dann musste sie lachen. Ich lächelte zurück.

„Du kannst morgen wieder nach mir fragen.“



Und genau da habe ich gemerkt, dass wir auf einem guten Weg waren. Freundschaft ist eben keine Einbahnstraße.

Natürlich brauche ich manchmal Dinge, die meine Freundin nicht braucht. Ich brauche einen barrierefreien Ort. Ich muss mir meine Kräfte einteilen. Manchmal muss ich früher gehen. Manchmal brauche ich Unterstützung.

Aber meine Freundin hat auch Bedürfnisse.

Sie ist manchmal erschöpft. Sie hat schlechte Tage. Sie möchte manchmal einfach jammern. Und manchmal braucht sie mich. Einfach als Freundin.

Und für mich ist es ein gutes Gefühl, dass ich nicht immer diejenige bin, auf die Rücksicht genommen wird.

Sondern dass wir beide sagen können: „Das brauche ich gerade.“

Und die andere darf darauf reagieren.

Oder auch mal sagen:

„Heute kann ich das nicht.“



Denn ich möchte keine Freundschaft, in der eine immer hilft und die andere immer Hilfe bekommt.

Ich möchte eine Freundschaft, in der wir zusammen sein können, ohne uns ständig erklären zu müssen.

Ganz selbstverständlich. Ganz unkompliziert.

Dass ich nicht nur Unterstützung bekomme, sondern auch etwas geben kann.

Dass ich mich auf meine Freundin einlasse. Dass ich ihre Bedürfnisse sehe. Dass ich manchmal Rücksicht nehme.

Das zu leben, zu genießen und auch auszuhalten, wenn ´s mal schwierig ist , das ist für mich sehr wichtig,

Mein Beitrag,
Meine Teilgabe,
im Kleinen wie im Großen.



Was Menschen miteinander möglich machen

Der Raum ist fast leer. Kein großes Bühnenbild, keine spektakuläre Kulisse.

Nur ein weiter, heller Kreis und eine einzelne Person, die auf dem Boden sitzt.

Ein anderer Mensch steht weit entfernt. Eine Tänzerin bewegt sich langsam durch den Raum.

Für einen Augenblick geschieht – nichts.

Und genau damit beginnt diese Aufführung.

Niemand hilft jemandem. Noch nicht.

Stattdessen schauen sie einander an.

Ein Blick.

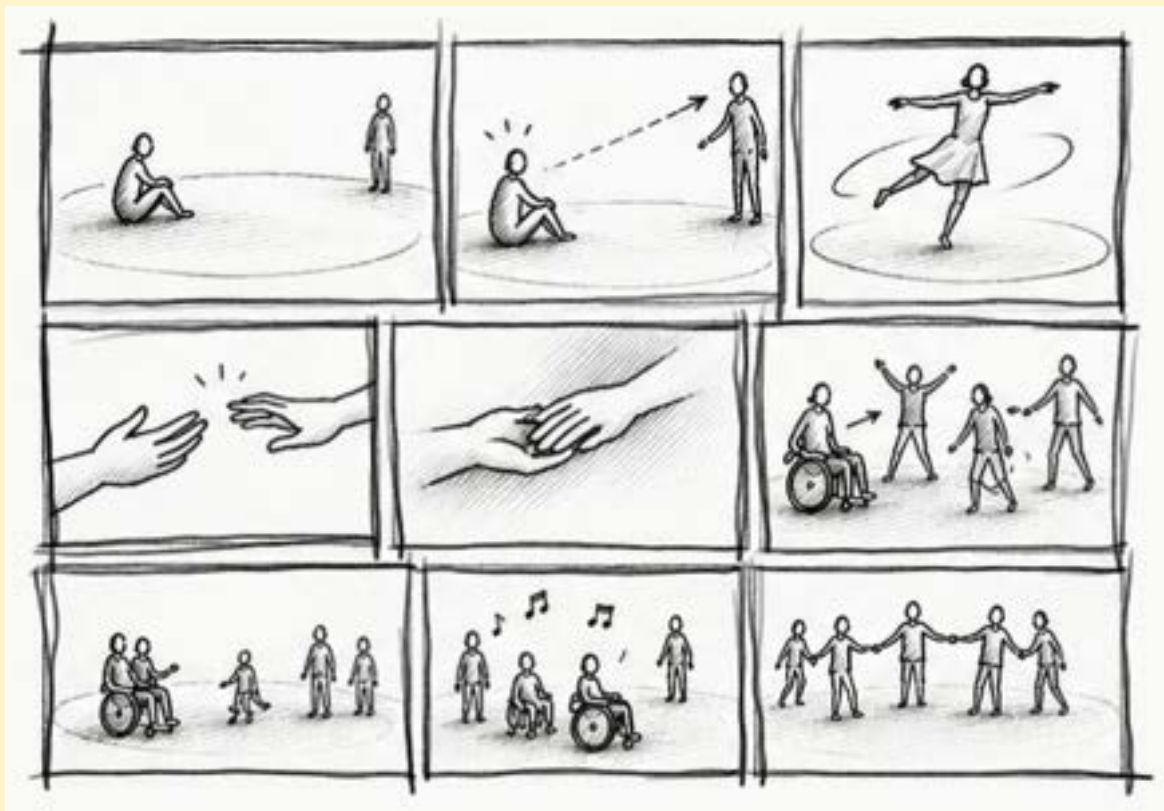
Eine Hand.

Eine kleine Bewegung.

Dann antwortet jemand.

Aus diesen winzigen Gesten entsteht langsam ein gemeinsamer Rhythmus.

Aus Begegnung wird Bewegung. Und aus Bewegung ein Tanz.



Nach und nach kommen weitere Personen hinzu.

Menschen bewegen sich auf ganz unterschiedliche Weise durch die Manege.

Einige laufen, andere rollen, manche tanzen, manche brauchen mehr Zeit für eine Bewegung.

Niemand versucht, die Unterschiede zu verstecken.

Im Gegenteil.

Sie gehören zur Choreografie.

Ein großes Tuch wird zwischen zwei Personen gespannt.

Eine dritte bewegt sich darunter hindurch.

Das Tuch ist zunächst Grenze, schließlich gemeinsames Spiel.

Die erste Ebene dieses Miteinanders heißt:

Wertschätzung.

Nicht als freundliche Geste.

Sondern als Ausgangspunkt.

Der Boden des Raumes gehört allen.



Dann beginnt die eigentliche Bewegung.

Die Gruppe versucht eine gemeinsame Choreografie. Ein einfacher Rhythmus, einige Schritte, eine Drehung.

Doch eine Person kann die Bewegung nicht in derselben Geschwindigkeit ausführen. Die Musik stoppt. „Ich brauche mehr Zeit.“

Mehr passiert zunächst nicht. Keine Entschuldigung. Kein betretenes Schweigen. Stattdessen verändert sich die Musik. Der Rhythmus wird langsamer. Die anderen verändern ihre Bewegungen.

Plötzlich passt nicht der Mensch seine Bewegung an die Gruppe an. Die Gruppe passt ihre Choreografie an den Menschen an.

Später sagt jemand: „Ich brauche Platz.“ Die anderen gehen auseinander. Ein großer leerer Raum entsteht. Die Person beginnt sich darin zu bewegen.

Und wieder verändert sich die Choreografie. Was eben noch wie ein individuelles Bedürfnis aussah, wird plötzlich Teil des gemeinsamen Tanzes.

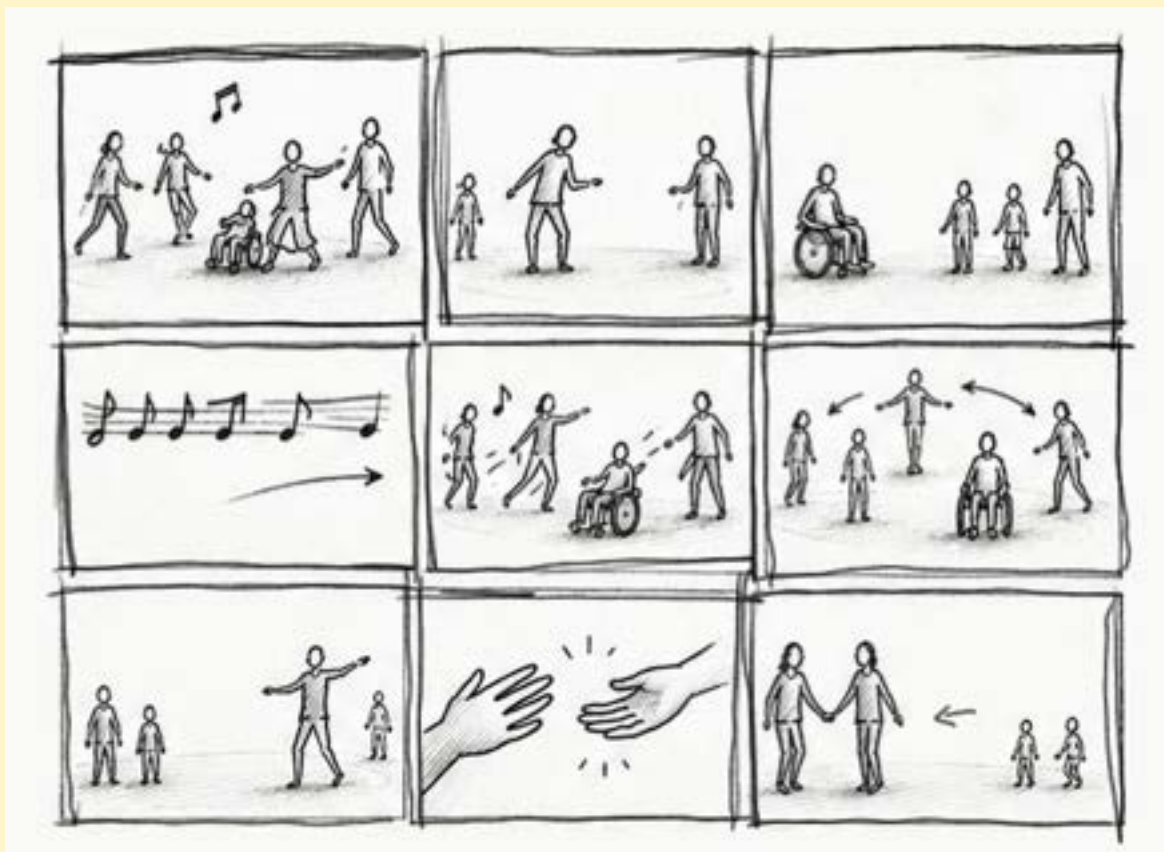
Eine weitere Person sagt: „Ich brauche eine Hand.“ Eine Hand wird gereicht. Später sagt dieselbe Person: „Jetzt nicht mehr.“ Die Hand verschwindet wieder.

Ohne Drama.

Vielleicht liegt gerade darin eine der wichtigsten Ideen des Stücks:

Unterstützung bedeutet nicht, immer zu helfen.

Unterstützung bedeutet, wahrzunehmen, was gerade gebraucht wird.



Jetzt wird es artistischer.

Eine kleine Wippe kommt in den Raum.

Eine Rampe. Ein großer Reifen. Ein Seil.

Plötzlich erinnert die Szenerie stärker an einen Zirkus.

Eine Tänzerin balanciert.

Jemand versucht, über die Wippe zu gehen.

Es klappt nicht. Die Bewegung misslingt.

Stille.

Dann lacht die Gruppe gemeinsam. Nicht über die Person. Mit ihr.

Und damit verändert sich die Stimmung.

Der zweite Versuch beginnt.

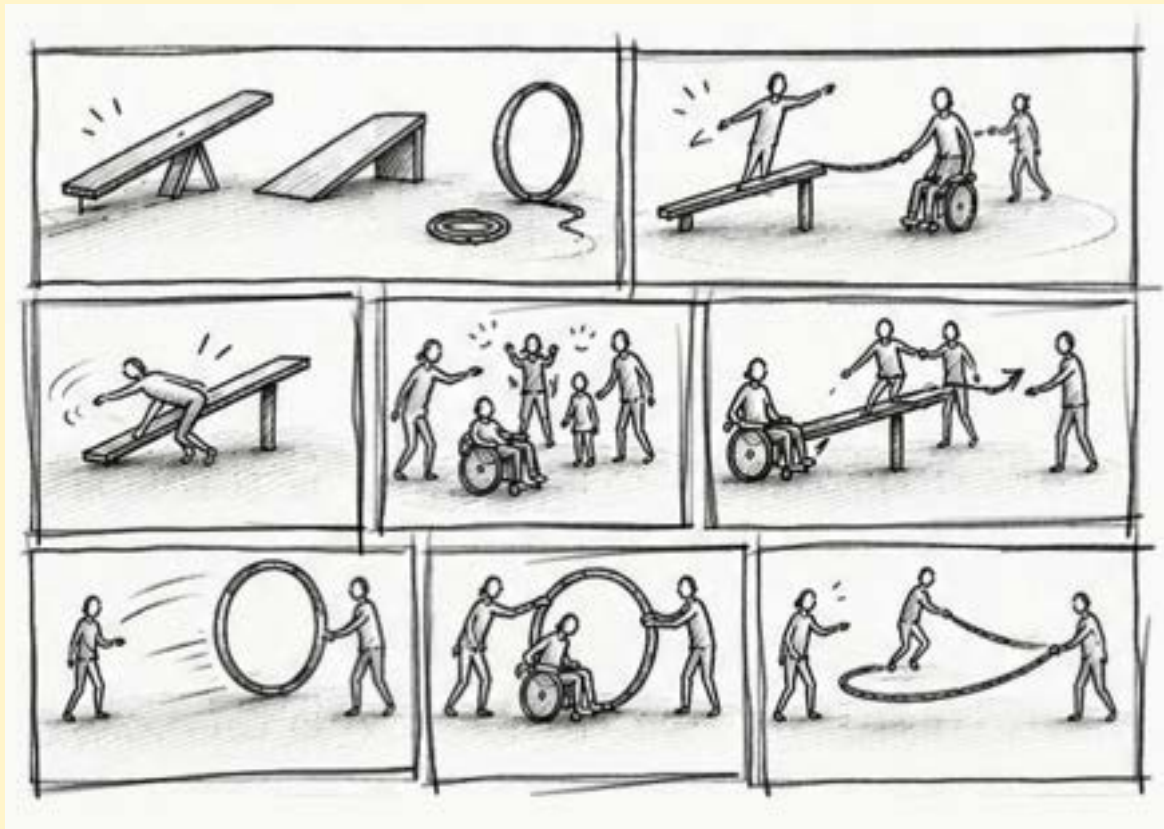
Diesmal helfen zwei Menschen, die Wippe zu stabilisieren.

Doch wieder läuft nicht alles nach Plan.

Und gerade dadurch entsteht etwas Neues.

Eine Bewegung führt zur nächsten.

Was zunächst wie eine artistische Übung aussieht, wird zu einem gemeinsamen Spiel.



Danach verschieben sich die Rollen.

Eine Person im Rollstuhl fährt in die Mitte.

Zunächst reagieren die anderen so, wie man es erwartet: Sie wollen helfen. Doch die Person hebt die Hand. Nein. Sie braucht gerade keine Hilfe.

Stattdessen beginnt sie eine Bewegung. Die anderen folgen.

Für einen Moment führt der Mensch im Rollstuhl die gesamte Gruppe. Dann wechselt die Führung. Eine andere Person übernimmt.

Dann wieder jemand, von dem man bisher kaum bemerkt hat, dass er überhaupt eine führende Rolle einnehmen könnte.

Das Seil, das zunächst wie eine Grenze durch die Manege gezogen wird, bekommt ebenfalls eine neue Bedeutung.

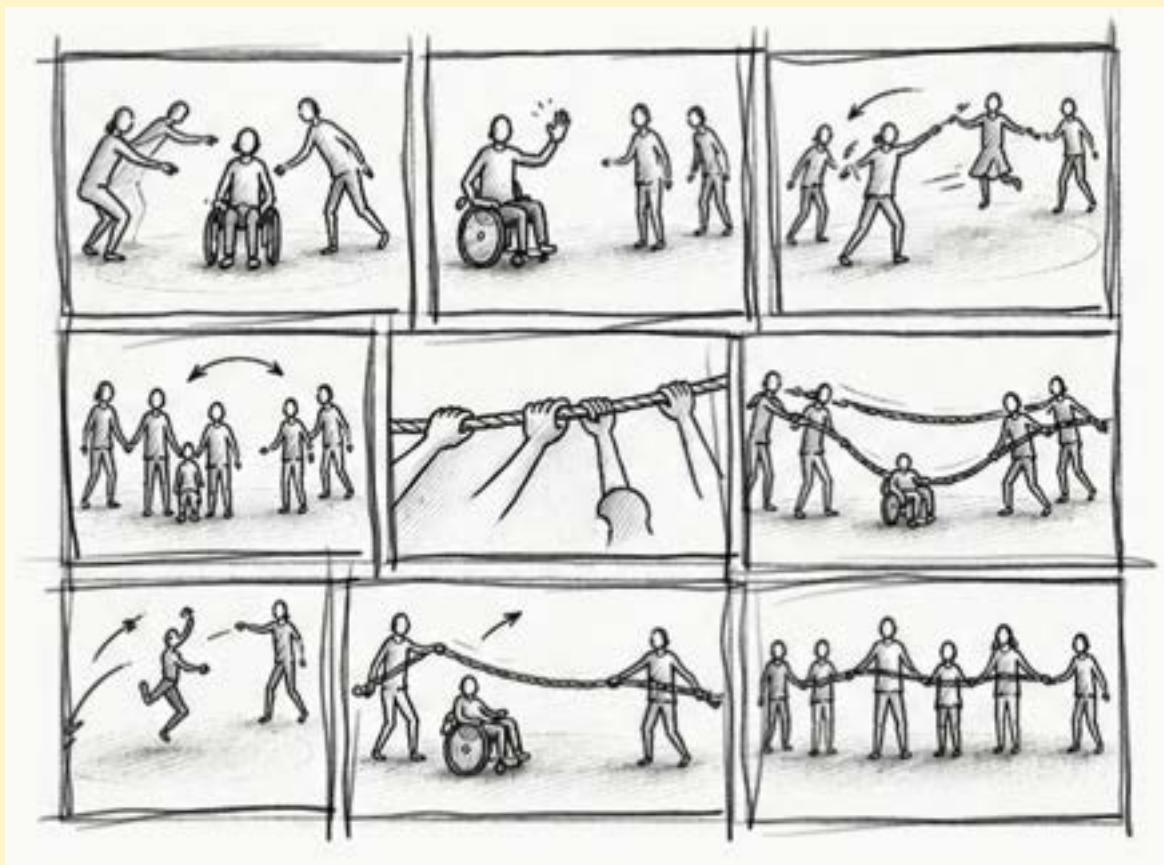
Eine Person kann nicht einfach darüber hinweg.

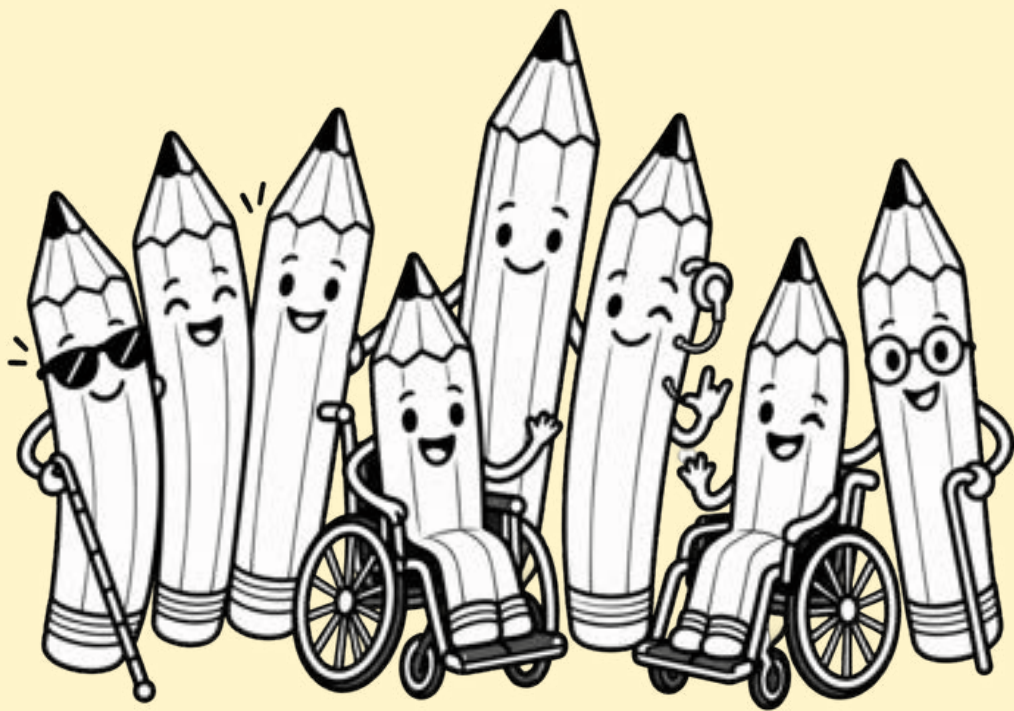
Das Seil wird abgesenkt. Dann wieder angehoben. Jemand springt darüber.

Eine andere Person fährt darunter hindurch. Schließlich halten alle das Seil gemeinsam.

Es ist keine Grenze mehr. Es ist eine Verbindung.

Denn plötzlich ist nicht mehr erkennbar, wer wem etwas ermöglicht.
An der Bewegung sind alle beteiligt.





© Löwenkind-Erzählwerkstatt
Berlin, 2026
