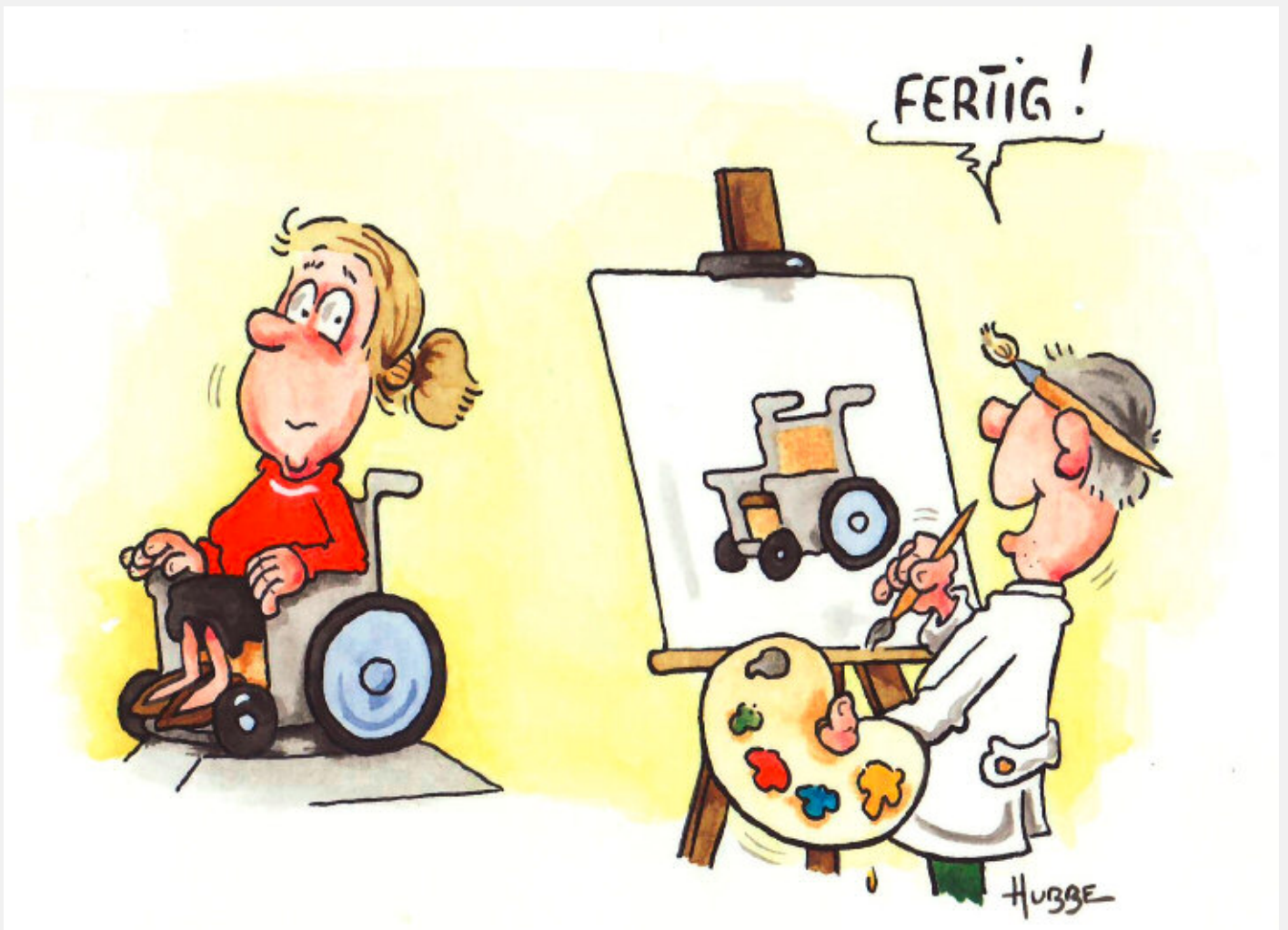




Interessenvertretung  
Selbstbestimmt Leben  
in Deutschland e.V. - ISL

# Ableismus erkennen und begegnen

## Strategien zur Stärkung von Selbsthilfepotenzialen




# Able-ismus erkennen und begegnen

## Strategien zur Stärkung von Selbsthilfepotenzialen

### Inhaltsverzeichnis

Wozu diese Broschüre? .....	3
Ableismus im Gesundheitswesen .....	5
Erfahrungen .....	6
Die Folgen für die Betroffenen .....	6
Ableismus in der politischen Arbeit .....	8
Erfahrungen .....	8
Die Folgen für die Betroffenen .....	10
Ableismus im Alltag .....	11
Erfahrungen .....	11
Die Folgen für die Betroffenen .....	12
Strategien zum Umgang mit Ableismus .....	14
Angebote, durch die Betroffene unterstützt werden können .....	16
Ableismus/Ableism in der Literatur .....	17
Fazit .....	21
Impressum .....	21



Frau A. fährt nach der Arbeit mit dem Bus nach Hause. Der Busfahrer ist angesichts der Rollstuhlfahrerin, die in der Rushhour mitgenommen werden möchte, deutlich genervt und fragt: „Muss das denn sein, dass Sie um diese Zeit fahren?“ Frau A. antwortet, es handele sich keineswegs um eine Kaffeefahrt, sondern der Bus solle sie von ihrer Arbeit nach Hause bringen. Daraufhin schlägt die Ablehnung des Busfahrers in übertriebene Bewunderung um: „Oh, das ist gut, dass Sie Arbeit haben und arbeiten können!“

## Wozu diese Broschüre?

Die oben skizzierte Situation ist eines von vielen Beispielen für Able-ismus<sup>1</sup>. Ableismus ist ein recht neues, für viele noch ungewohntes Konzept, das aber wichtig ist, um so manche unangenehme oder tief verletzende Erfahrung besser einordnen zu können. Der Begriff „Ableismus“ setzt sich zusammen aus dem englischen Wort „able“ (to be able = fähig sein) und „ismus“. Solche Endungen deuten auf ein in sich geschlossenes Gedankensystem.

Ableismus (gleichbedeutend wird auch im englischsprachigen Raum von Ableism gesprochen) ist die alltägliche Reduktion eines Menschen auf seine Beeinträchtigung. Damit einher geht eine Abwertung (**wegen** seiner Beeinträchtigung) oder aber eine Aufwertung (**trotz** seiner Beeinträchtigung), wie in dem obigen Beispiel deutlich wird. Damit erleben behinderte Menschen durch den Ableismus das, was Menschen mit Migrationshintergrund durch den Rassismus widerfährt oder Frauen durch Sexismus erleben. In jedem Fall werden die Betroffenen

---

<sup>1</sup> Able-ismus wird korrekterweise ohne Bindestrich, also Ableismus geschrieben. Der Bindestrich soll lediglich das Lesen und Verstehen vereinfachen, wenn dieser Begriff noch ungewohnt ist.

nicht als gleichberechtigte Gegenüber wahrgenommen, sondern etikettiert und auf- oder abgewertet.

Wie das Beispiel oben zeigt, sah der Busfahrer Frau A. im Rollstuhl und verband damit sogleich die Vorstellung, dass sie sicherlich immer Zeit hätte und nicht unbedingt im Berufsverkehr den Bus benutzen müsse. Als Frau A. diesem Vorurteil widersprach, fand er es ganz großartig, dass sie arbeitet. Bei einem nicht behinderten Fahrgast mittleren Alters kämen beide Reaktionen wohl nicht vor: Der Busfahrer würde auf den Passagier nicht genervt reagieren und wenn er von der Erwerbstätigkeit des Fahrgastes erführe, würde er vermutlich gelangweilt die Schultern zucken.

Vielen Menschen mit Behinderungen ist das Konzept des Ableismus noch nicht vertraut. Sie verstehen die Reaktionen der Mitmenschen häufig nicht und sind verunsichert oder suchen den Grund für unangenehme Erfahrungen bei sich selbst. Entsprechend wissen sie häufig nicht, wie sie angemessen reagieren sollen. Das ist besonders schwierig, wenn wohlmeinende Menschen sich gegenüber behinderten Menschen unbewusst grenzverletzend verhalten und Dank erwarten. Die Verunsicherung kann zu Identitätsproblemen und zum sozialen Rückzug führen.

In dieser Situation kann es helfen, das Konzept und die Mechanismen des Ableismus zu kennen und zu verstehen. Dadurch werden die Betroffenen in die Lage versetzt, die Reaktionen der Mitmenschen besser einordnen zu können. Entsprechend werden sie weniger verunsichert und können besser auf das reagieren, was sie erleben.

Als Frauen sich emanzipierten, hat es ihnen geholfen, die diskriminierenden gesellschaftlichen Strukturen zu verstehen und durch die Erfahrungsberichte anderer Frauen zu erkennen, dass sie nicht alleine und an ihrer Diskriminierung nicht selber schuld sind.

Deshalb hat die **Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL** diese elektronische barrierefreie Broschüre entwickelt. Das Projekt wurde vom AOK Bundesverband gefördert. In dieser Broschüre wird das Konzept des Ableismus erklärt. Erfahrungsberichte von Betroffenen verdeutlichen die Mechanismen und zeigen Reaktionsmöglichkeiten auf. Dadurch werden verschiedene Strategien bekannt gemacht, mit denen man Ableismus begegnen kann. Jede\*r kann davon profitieren und eigene Strategien entwickeln. Wer durch die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen, Interviews und Argumente Ableismus erkennt, kann dagegen vorgehen und sich so aktiv gegen diese Form der Benachteiligung wehren.

Ableismus kommt in allen gesellschaftlichen Bereichen vor, wie die Beispiele in dieser Broschüre zeigen. Ableismus trifft Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen – auch das wird durch die Erfahrungsberichte deutlich.





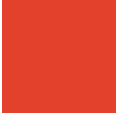
## Ableismus im Gesundheitswesen

Viele Schilderungen behinderter Menschen zu ihren Erfahrungen mit Ableismus beziehen sich auf das Gesundheitswesen. Das verwundert nicht, denn auch Menschen ohne Behinderungen werden im Gesundheitswesen häufig nicht ernst genommen, nicht respektvoll behandelt und kritisieren die Kommunikationsdefizite der im Gesundheitswesen Tätigen.

Diese generellen Defizite im Gesundheitswesen werden durch den verbreiteten Ableismus noch verstärkt und treffen Menschen mit Behinderungen dann besonders hart. Gleichzeitig sind viele Menschen mit Behinderungen häufiger auf das Gesundheitswesen angewiesen als Menschen ohne Behinderungen und können sich daher den Diskriminierungen durch Ableismus kaum entziehen. Erschwerend hinzu kommt, dass jemand, der oder die sich schwach und hilfebedürftig fühlt, kaum in der Lage ist, sich effektiv und unter Umständen streitbar gegen Diskriminierungen zu wehren.

## Erfahrungen

Für eine Knochendichtemessung muss Frau B. von einem herbeigerufenen Arzt und ihrem Mann auf den nicht höhenverstellbaren, schmalen Untersuchungstisch aus dem Rollstuhl gehoben und platziert werden. Daraufhin sagt eine schon ältere MTA (medizinisch-technische Assistentin) zu Frau B.: „Machen Sie mir bloß das Gerät nicht kaputt – bei solchen Leuten wie Ihnen sollte man solche Untersuchungen überhaupt nicht machen“.



Herr K. hat schon mehrere Anläufe gemacht, um Blut zu spenden. Er wird immer wieder abgelehnt, weil er als Kind epileptische Anfälle hatte. Das ist über 50 Jahre her. „Ich verstehe das nicht und mein Hausarzt auch nicht“, sagt er.

Besonders deutlich werden die verheerenden Auswirkungen von Ableismus im Gesundheitswesen im psychiatrischen Bereich. Dort werden Menschen mit psychischen Erkrankungen behandelt, die entsprechend alles andere als psychisch stabil sind und dadurch möglicherweise noch härter durch ableistisches Verhalten getroffen werden und sich noch weniger dagegen wehren können als Menschen ohne psychische Probleme.

Frau C. ist mit einer akuten Depression mit massiven Angstzuständen im Krankenhaus. Alle Medikamente werden in Form eines „kalten Entzugs“ radikal abgesetzt, und sie bekommt kaum Beruhigungsmittel und auch sonst keine Medikamente. Über Wochen verschlechtert sich ihr Gesundheitszustand. Jedes halbe Milligramm Beruhigungsmittel muss sie sich aufwändig erbetteln, was angesichts ihres schlechten Zustandes sehr unwürdig ist.

Das erscheint paradox, ist aber vor dem Hintergrund zu verstehen, dass ihr eine andere Diagnose verpasst wurde („Borderline“). Bei Patient\*innen mit dieser Diagnose behaupten Ärzt\*innen gerne, dass diese nur provozieren wollen, um Aufmerksamkeit zu erhaschen, dass man ihnen oft nicht glauben könne, dass sie selber an sich arbeiten müssten, damit es ihnen besser ginge, etc. Das wird Frau C. in abwertenden Formulierungen immer wieder vermittelt.

## Die Folgen für die Betroffenen

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Verletzungen und Diskriminierungen. Hier schildern die Betroffenen selber, wie es ihnen in den beschriebenen Situationen ergangen ist.

Frau B., die bei der Knochendichtemessung diskriminiert wurde, berichtet:

„Das hat mich zutiefst verletzt – ein sehr starkes Gefühl von Rassismus kam auf. Da ich mich in einer Liegeposition befand, in der ich mich weder bewegen noch sprechen konnte, fühlte ich mich hilflos dieser Person ausgesetzt. Als ich den Raum verlassen hatte, kam große Wut in mir auf. – Sicher hat dieses Erlebnis auch dazu beigetragen, dass ich Ärzte so wenig wie möglich konsultiere und auf Untersuchungen, wenn es irgendwie geht, verzichte und eher einer ganzheitlich arbeitenden Heilpraktikerin vertraue.“

Herr K., den man nicht zum Blutspenden zulassen will, ist einfach ärgerlich und sagt sich:

„Dann bekommt ihr mein Blut eben nicht.“

Frau C., die trotz starker Angstzustände keine beruhigenden Medikamente erhielt, erinnert sich an diese schwere Zeit:

„Infolge der Nichtbehandlung meiner Angstzustände wurde ich suizidal. War ich zuvor ‚nur‘ hilfebedürftig gewesen, war ich durch die diskriminierenden und abwertenden Äußerungen von Ärzt\*innen und Pfleger\*innen nun noch zusätzlich traumatisiert. Mir wurde bewusst, dass ich völlig abhängig von diesen Menschen war und von ihrer ‚Gnade‘, eine Linderung meiner Beschwerden zu erhalten – oder eben nicht (Letzteres war der Fall). Ich fühlte mich ohnmächtig, hilflos, ausgeliefert, völlig fremdbestimmt. Das Schlimmste: Ich fühlte keine Würde mehr. Sie war nicht zur Disposition gestellt worden, sie war einfach weg, so als ob sie nie dagewesen wäre. Ich entwickelte ein eigenartiges Gefühl, eine (dissoziative) Körperwahrnehmung: Ich hatte das Gefühl, ich sei durchsichtig und würde schweben. Niemand schien mich zur Kenntnis zu nehmen, ich war gar nicht mehr richtig da. Wenn ich mit den Ärzt\*innen sprach, wurde das, was ich sagte, nicht beachtet. Ich war wohl auch stumm geworden und hatte nur das Gefühl zu sprechen. Das Schwebefühl war für mich das Furchtbarste, denn damit verbinde ich den Gedanken ‚es ist Zeit zu gehen‘ und entsprechende Bilder und Assoziationen, die damit zu tun haben, mir das Leben zu nehmen. Wenn ich an diese schlimme Zeit zurückdenke, bin ich ganz schnell wieder in dem Gefühl drin, unsichtbar zu sein und zu schweben.“





## Ableismus in der politischen Arbeit

Auch in der politischen Arbeit stoßen behinderte Menschen immer wieder auf Ableismus. Das lässt umso mehr aufhorchen, als dass die im Folgenden geschilderten Beispiele aus dem Bereich der Behindertenpolitik stammen. Man sollte meinen, dass es gerade in diesem Politikfeld ein selbstverständlicheres Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderungen gibt. Dem ist aber offensichtlich nicht so.

### Erfahrungen

In einem Gremium konnte Frau D. als Frau mit Behinderung nur auf Nachdruck teilnehmen. Ihr wurde die Teilnahme schließlich ermöglicht, weil man ein diffuses schlechtes Gewissen hatte. Ihre Teilnahme wurde aber mit der Bemerkung abgewertet: „Wir wissen, dass Sie betroffen sind, aber Sie müssen auch die anderen Sitzungsteilnehmer verstehen, die die Beratung zu einem erfolgreichen Abschluss bringen wollen.“ So wurde ihr zu verstehen gegeben, dass sie eher ein Störfaktor sei, weil man sich eigentlich ungezwungen **über** Behinderte unterhalten will.



Ähnlich ist es vermutlich den ersten Frauen ergangen, die in Männergremien mitwirkten. Die Männer konnten nicht mehr ungestört über Frauen lästern oder ihre abwertenden Witze reißen.

Von einer anderen Erfahrung aus der politischen Arbeit berichtet Herr E.:

„Ich erlebe es immer wieder, dass mein Engagement als behinderter Mensch geringschätzig betrachtet wird im Vergleich zum Engagement und vermeintlichem Know-how nichtbehinderter Personen. Besonders in der Parteipolitik erlebe ich es immer wieder, dass die Belange behinderter Menschen unter sozialen statt menschenrechtlichen Fragen abgetan werden. Damit hängt auch meine Erfahrung zusammen, dass ich ganz selbstverständlich unter der Prämisse, dass ich ehrenamtlich arbeite, für Vorträge, Gremienmitarbeit etc. angefragt werde, während nichtbehinderten Referent\*innen von vorneherein gute Honorare angeboten werden.“

Das haben schon viele behinderte Menschen erlebt: Wenn nichtbehinderte Menschen referieren oder moderieren, erledigen sie ihre Arbeit, die entsprechend vergütet wird. Bei Menschen mit Behinderungen wird oftmals davon ausgegangen, es sei schon Ehre und Belohnung genug, dass sie überhaupt mitwirken und ihre Ansichten äußern „dürfen“.

In eine ähnliche Richtung weist die Erfahrung, die Frau I. macht. Sie ist mit ihrem Mann 2008 in eine Volkspartei eingetreten. Seit 2016 bekleidet sie auf kommunaler Ebene ein Vorstandsamt. Sie schildert ihre Erlebnisse:

„Seit wir in der Partei sind, kämpfe ich ohne viel Erfolg um die Übernahme der Kosten für Gebärdensprachdolmetschung. Jetzt bin ich die einzige Gehörlose im Vorstand und bekomme bisher keine Unterstützung durch Gebärdensprachdolmetscher\*innen. Auf meine Briefe dazu erhalte ich keine Antwort. Mein häufiges Drängen wegen der fehlenden Unterstützung führt zu der Ansicht, ich müsse doch schon froh sein, dass man mir überhaupt einen Vorstandsposten zutraut. Zu den Sitzungen könne ich ja meinen Mann mitbringen, der alles aufschreiben solle.“

Herr F. schildert eine Erfahrung, die Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen immer wieder machen:

„Ich muss als taubstummer Mensch immer ganz besonders viel leisten, um anerkannt zu werden – viel mehr als andere Menschen, die sich für ‚normal‘ und damit für perfekt halten.“

## Die Folgen für die Betroffenen

Frau D., die nur widerwillig in das Gremium aufgenommen wurde, schildert, wie es ihr damit ergangen ist:

„Es ist eine diskriminierende Situation, in einem Gremium mitarbeiten zu wollen, bei dem man nicht erwünscht ist. So ist die Atmosphäre schon aufgeladen, alle schauten auf mich nach dem Motto: ‚hoffentlich bremst sie jetzt nicht unsere Beratung‘. Solche Situationen sind sehr belastend. Am Rande und in der Pause redeten die anderen Teilnehmenden ganz vertrauensvoll miteinander. Ich war aber außen vor. Ich habe versucht, mich neutral zu verhalten, was aber sehr anstrengend war, weil ich mich verletzt fühlte.“

Herr E., von dem ehrenamtliche Arbeit erwartet wird, hat eine Veränderung seiner Reaktion festgestellt:

„Anfangs hatte ich noch den Ehrgeiz, aufzuklären und härter für unsere Rechte zu kämpfen. Inzwischen ärgere ich mich ungemein über solches abwertendes Verhalten und mache viele Dinge nicht mehr, die ich früher kostenfrei übernommen hätte.“

Frau I., die nicht die notwendige Unterstützung durch Gebärdensprachdolmetschung für ihre parteipolitische Arbeit erhält, berichtet von ihren unterschiedlichen Reaktionen:

„Einerseits versuche ich, dagegen anzukämpfen. Andererseits fühle ich mich oft kraftlos, pausenlos die hörenden Menschen aufzuklären. Ich fühle mich schlecht, klein und minderwertig in diesen Momenten, in denen die Barrieren zu spüren sind. Dann fühle ich mich hilflos und verzweifelt, ich werde innerlich unruhig, mir wird übel. – In Zeiten, in denen ich voller Schaffenskraft und Tatendrang bin, ist mein Handlungswille unglaublich groß, etwas zu verändern. Leider sind sowohl der Tatendrang als auch jegliche Motivation schnell wieder erloschen, denn für große Taten wäre wieder eine funktionierende Kommunikation nötig, an der es mangelt.“

Herr F., der immer mehr leisten muss, um die gleiche Anerkennung zu erhalten wie andere, berichtet, dass er dadurch oft sehr erschöpft ist und sich dann bei der nächsten Aufgabe schnell überfordert fühlt.





## Ableismus im Alltag

Ableismus gibt es überall, wo Menschen mit und ohne Behinderungen aufeinandertreffen.

### Erfahrungen

So berichtet Herr G.:

„Es ist einige Zeit her. Ich ging spazieren. Mir entgegen kam eine Familie mit Oma, Eltern und Kind. Plötzlich brüllte die Oma: ‚Halt das Kind fest. Da kommt schon wieder so einer!‘“

Frau H. schildert eine andere Alltagssituation:

„Als ich neulich mit meinem weißen Stock auf dem Bahnhof die Treppen zum Zug hinuntersteigen wollte, fragte mich ein Mann, ob er mir helfen könne. Ich bedankte mich und verneinte. – Am Bahnsteig angekommen, sprach der Mann mich wieder an und sagte zu mir: ‚Ich habe Sie schon die ganze Zeit be-“

obachtet und wissen Sie: ich bewundere echt, wie Sie das alles hinkriegen. Besonders die Treppen und wie sicher Sie wirken.“

Ein anderes Beispiel für Ableismus im Alltag ist Frau A. widerfahren:

Frau A. fährt im Taxi zur Universität. Der Taxifahrer duzt sie und fragt, warum sie überhaupt noch studiere. Als Frau A. ihm sagt, dass sie dort ein Seminar anbietet, siezt er sie plötzlich und wünscht ihr alles Gute.

Eine weitere Erfahrung mit Ableismus im Alltag ist uns von verschiedenen Menschen mitgeteilt worden. Sie alle haben es so oder ähnlich erlebt, wie Frau L. berichtet:

„Es wurde mir gesagt ‚ach komm her, ich mach das. Das kannst du doch gar nicht!‘“

## **Die Folgen für die Betroffenen**

Herr G., von dem die Oma das Kind fernhalten wollte, berichtet:

„Das tat weh und es war sehr diskriminierend. Ich mag Kinder sehr gerne. Sie müssen geschützt werden. Wenn jemand meint, er müsse ein Kind vor mir als Mann mit Lernschwierigkeiten schützen, werde ich ja als Täter hingestellt. Das hat mir sehr weh getan, ich war geschockt und habe nichts mehr gesagt.“

Frau H., die als blinde Frau beobachtet wurde, schildert ihre Reaktion:

„Erst einmal ist mir ganz komisch geworden, ich hatte mich doch freundlich für sein Hilfsangebot bedankt, dann sickerte es durch: Der hat mich beobachtet, was bildet der sich ein? Und überhaupt: Was ist daran so besonders, dass ich Treppen steigen kann? Außerdem zeigt er mir dadurch, dass er mich beobachten kann, was ich nicht mehr kann. Ich kann ihn nicht beobachten. Ich fühlte mich kontrolliert. – Ich bin sauer geworden und hab ihm gesagt: Wieso wundern Sie sich? Bei mir sind es doch nur die Augen, die Beine und der Rest ist vollkommen in Ordnung, außerdem hatte ich Ihnen gesagt, dass ich keine Hilfe benötige.“

Frau A., die der Taxifahrer zunächst duzt, erinnert sich an ihre Reaktionsweisen:

„In solchen Situationen empfinde ich Ärger und reagiere mit teils aggressiven Antworten, manchmal mit Schmunzeln. Im Alltag habe ich versucht, darauf zu reagieren, etwas zu sagen, den Tatbestand klarzustellen und im Gespräch zu bleiben.“

Mein Abwehrmechanismus der Rationalisierung hat mir dabei kurzfristig gute Dienste geleistet: Zum Beispiel indem ich mir klar gemacht habe, dass mich Außenstehende nicht kennen können und mich mit allen anderen Behinder-ten ‚in einen Topf werfen‘, zu denen sie sowieso nur Vorurteile gespeichert haben.“

Frau L., der bedeutet wurde, sie könne etwas nicht und solle es doch andere machen lassen, reagierte so:

„Ich fragte mich, warum jemand anderes (in diesem Fall eine Bekannte) besser über mich Bescheid wissen sollte als ich selbst. Ich fühlte mich bevormundet und fremdbestimmt, innerlich wurde ich garstig. – Ich habe mir gedacht ‚jetzt erst recht‘, da bin ich dann hartnäckig und wollte mir dementsprechend extra nicht helfen lassen.“



## Strategien zum Umgang mit Ableismus

Viele Betroffene berichten, dass es ihnen gut getan hat, sich mit anderen behinderten Menschen über die eigenen Erfahrungen auszutauschen, unter anderem weil sie dadurch gemerkt haben, dass es anderen in vergleichbaren Situationen ähnlich geht und auch andere sich verletzt fühlen. Häufig würden erst durch die gemeinsame Reflektion die Strukturen des Ableismus sichtbar und bewusst. Das sei jedoch die Voraussetzung für eine effektive Strategie, sich zu wehren beziehungsweise sich zu schützen. Auch wenn es keinen umfassenden Schutz vor Ableismus gibt, berichten viele behinderte Menschen doch, dass man lernen kann, besser mit abwertenden Äußerungen umzugehen. Gerade im psychiatrischen Bereich sei Ableismus systemimmanent. Trotzdem könne man einiges tun, um negative Gefühle (wie Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Enttäuschung etc.) zumindest zu kanalisieren.

Ableismus zu verstehen und zu durchschauen ist jedenfalls unabdingbar, um Ableismus hinter Lob oder Bewunderung zu identifizieren. Durch diese vermeintlich wohlmeinenden Reaktionen des Umfeldes lässt sich das Ego manchmal zunächst täuschen. Wichtig sei es dabei, auf die eigenen Gefühle zu achten, die sich in der Regel nicht täuschen lassen.

Entscheidend ist es auch, sich immer wieder der eigenen Würde und des eigenen Werts bewusst zu werden. Auch wenn es nicht immer einfach ist, so ist es doch hilfreich, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich auch des eigenen Anspruchs auf Wertschätzung bewusst zu sein. Dazu kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was man kann und was man schon alles geschafft hat.

Manche legen sich Strategien zurecht, wie sie im Wiederholungsfall anders und würdiger reagieren können. Hier einige denkbare Strategien, die empfohlen werden:

- die Ungleichbehandlung ansprechen;
- Beauftragte/Beschwerdestellen einbeziehen, Angehörige einbinden, Rechtsbeistand zu Rate ziehen;
- mit Gegenfragen reagieren „Wie kommen Sie darauf, dass ...“ statt sich zu rechtfertigen;
- schlagfertig kontern;
- sich politisch engagieren und andere Menschen über Ableismus aufklären;
- negative Gefühle kanalisieren, zum Beispiel durch Musik hören, spazieren gehen, schreien, Tagebuch schreiben, Gedichte schreiben, singen, malen, reden, Sport machen, sich auspowern, zu einer Selbsthilfegruppe gehen etc.;
- auf „Durchzug“ zu stellen, wenn das möglich ist;
- sich auf schwierige Termine gut vorbereiten und Antworten zurechtlegen;
- präventiv eine Vorsorge-Vollmacht und eine Rechtsschutzversicherung abschließen.

Grundsätzlich müsste das Konzept des Ableismus bei Menschen mit und ohne Behinderungen bekannter sein. Zusammen mit einem höheren Stellenwert von Diversität in der Gesellschaft könnte Ableismus so minimiert werden, hoffen einige Betroffene. Damit einher geht der Wunsch, das Bewusstsein in der Gesellschaft dafür zu schärfen, dass Behinderung ein Menschenrechtsthema ist und kein medizinisches oder soziales Problem.

Ein weiterer grundsätzlicher Vorschlag bezieht sich auf die Psychiatrie, in der ableistisches Denken und Handeln ganz besonders verbreitet ist und nur selten reflektiert wird. Hier wäre eine umfassende Reform der Psychiatrie notwendig. Psychiater\*innen müssten überhaupt erst einmal darauf aufmerksam gemacht werden, wie diskriminierend und abwertend die psychiatrische „Behandlung“ von den Betroffenen erlebt wird und dass auch psychisch Kranke Menschenrechte haben. Wenn sich nicht Grundlegendes in der Behandlung von psychisch kranken Menschen ändert, können Strategieempfehlungen und Angebote für Betroffene, mit Ableismus besser umzugehen, nur ein Tropfen auf den heißen Stein sein.

## Angebote, durch die Betroffene unterstützt werden können

In diesem Zusammenhang fordern die meisten Befragten ein umfassenderes Angebot von Empowerment-Trainings. Diese könnten helfen, das Problem bewusst zu machen und neue Umgangsstrategien, beispielsweise kommunikative Reaktionen, einzuüben und umzusetzen. Die Absolventin eines Empowerment-Trainings berichtet:

„Ich habe einen solchen Kurs belegt, und er hat mir geholfen, die Gefühle von Ohnmacht und Abhängigkeit ein Stück weit abzuschütteln, Diskriminierungen zu benennen, die ich aufgrund meiner psychischen Erkrankung erlebt habe, mir meiner Würde und meiner Rechte wieder bewusst zu werden.“

Vorgeschlagen wird auch, in Rollenspielen bestimmte wiederkehrende Situationen nachzustellen und mögliche Reaktionen einzuüben. Dazu ein Beispiel:

„Mir passiert es häufig, dass ich im Supermarkt nicht so schnell bin beim Zusammenpacken meiner Einkäufe. Da gibt es dann von anderen Kund\*innen dumme Kommentare wie ‚Geht das nicht schneller?‘ In einem Rollenspiel habe ich eine Antwort darauf gelernt: ‚Doch, wenn Sie mir helfen!‘“

Auch der Austausch unter Betroffenen besitzt einen hohen Stellenwert. Das kann in Selbsthilfegruppen geschehen oder beispielsweise durch kollegialen Austausch von behinderten Menschen, die politisch tätig sind.

Hilfreich könnten auch Peer-Beratungen sein, in denen Ableismus thematisiert und die zugrunde liegende Dominanzkultur reflektiert wird. Dazu wäre es auch erforderlich, Ableismus in den Peer-Counseling-Ausbildungen zu thematisieren. Unterstützend für die Betroffenen können ebenfalls Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse sein.

Workshops zum Thema Ableismus könnten dazu beitragen, das Konzept bekannter zu machen und den Betroffenen Handlungsoptionen zu eröffnen. Generell wird Bewusstseinsbildung zum Thema Behinderung als sinnvolle Maßnahme gefordert. Besonders wichtig seien entsprechende Schulungen für alle diejenigen, die im Gesundheitswesen arbeiten.

Informationsmaterialien, zum Beispiel zu der Frage, wer Blut spenden kann und wer nicht, sollten in Leichter Sprache verfügbar sein.

Nicht zuletzt sind Broschüren zum Thema Ableismus wünschenswert, unter anderem eine Beispielsammlung.





## Ableismus/Ableism in der Literatur

Ableismus ist bislang fast ausschließlich bei Wissenschaftler\*innen bekannt. In diesen Kreisen wird das Konzept definiert und diskutiert. Um es also besser kennenzulernen und zu verstehen, lohnt sich ein Blick in die zu diesem Thema vorhandene Literatur. Dabei beschränken sich die folgenden Ausführungen vor allem auf die Umschreibungen und Definitionen von Ableismus.

Eine recht allgemeine, zeitlose Definition von Ableismus/Ableism lässt sich aktuell auf der Website des Gender Instituts Bremen<sup>2</sup> finden:

„Ableismus oder Ableism bezeichnet eine Diskriminierungspraxis gegenüber Menschen, denen körperliche und/oder geistigen „Behinderungen“ und/oder Einschränkungen zugeschrieben werden. Auf gesellschaftlicher Ebene werden soziale Ausgrenzungstendenzen und Vorurteile durch institutionalisierte Formen untermauert und gefestigt.“

Sucht man weiter nach Literatur zum Ableismus, so stößt man immer wieder auf einen Namen: Rebecca Maskos. Die Journalistin, Fachautorin und Behinderten-Aktivistin hat sich in zahlreichen deutsch- und englischsprachigen Aufsätzen und Vorträgen mit dem Konzept des Ableismus auseinandergesetzt und es in Beziehung zu anderen gesellschaftlichen Theorien gesetzt.

2010 schreibt Maskos<sup>3</sup>:

„Deswegen ist Ableism auch der treffendere Begriff für die Reduzierung von Menschen auf ihren – nicht / behinderten – Körper. Ability bedeutet Fähigkeit und Ableism die einseitige Fokussierung auf körperliche und geistige Fähigkeiten einer Person und ihre essentialisierende Be- und Verurteilung, je nach Ausprägung ihrer Fähigkeiten.“

2011 formuliert Maskos im Rahmen eines Vortrags an der Universität Hamburg<sup>4</sup> Folgendes:

„Ableism ist die Beurteilung von Körper und Geist anhand von Fähigkeiten – die Bewertung eines Menschen entscheidet sich dabei danach, was sie oder er „kann“ oder „nicht kann“. Damit ist auch Ableism eine Form des Biologismus, ein Bewertungsmuster anhand einer erwünschten biologischen (körperlichen oder geistigen) Norm. Der Mensch wird reduziert auf und gemessen an seiner

---

<sup>2</sup> <http://www.genderinstitut-bremen.de/glossar/ableismus.html> (geprüft 29.07.2016)

<sup>3</sup> <http://arranca.org/ausgabe/43> (geprüft 29.07.2016)

<sup>4</sup> Rebecca Maskos: „Bist Du behindert oder was?!“ Behinderung, Ableism und souveräne Bürger\_innen. Vortrag im Rahmen der Ringvorlesung „Jenseits der Geschlechtergrenzen“ der AG Queer Studies und der Ringvorlesung „Behinderung ohne Behinderte!? Perspektiven der Disability Studies“, Universität Hamburg, 14.12.2011



körperlichen oder geistigen Verfassung: Sie bestimmt ihn als ganzen Menschen, „macht ihn aus“. In diesem Denken tun behinderte Menschen dann zum Beispiel immer etwas nur „trotz“ oder „wegen“ ihrer Behinderung.“

Wiederum in einem Vortrag in Hamburg 2013<sup>5</sup> definiert Rebecca Maskos Ableismus folgendermaßen:

“Ableism in my view is a form of biologicistic evaluation standard based on abilities – the evaluation in that context being solely about what the individual can or cannot do” (*Meiner Ansicht nach ist Ableism eine Art biologischer Beurteilungsmaßstab von Fähigkeiten – die Beurteilung bezieht sich dabei ausschließlich auf das, was ein Individuum kann oder nicht kann. – Übersetzung sar*)

Und 2015 beschreibt Rebecca Maskos Ableismus mit folgenden Worten<sup>6</sup>:

„Ableism bezeichnet eine Form der Beurteilung Einzelner hinsichtlich ihrer körperlichen, geistigen und psychischen Fähigkeiten und Funktionen: Personen werden damit auf ihren Körper reduziert und zu Stellvertreter\*innen einer vermeintlichen Gruppenidentität. So ist Ableism die treffendere Bezeichnung für etwas, das sonst oft vereinfacht Behindertenfeindlichkeit genannt wird.“

Rebecca Maskos war jedoch nicht die Erste, die über Ableismus/Ableism sprach und schrieb. Schon 1997 beschrieben Laura Rauscher und Mary McClintock<sup>7</sup> Ableism als

“ ... a pervasive system of discrimination and exclusion that oppresses people who have mental, emotional, and physical disabilities ... Deeply rooted beliefs about health, productivity, beauty and the value of human life, perpetuated by the public and private media, combine to create an environment that is often hostile.” (*... ein allgegenwärtiges System der Diskriminierung und des Ausschlusses, das Menschen mit geistigen, emotionalen und körperlichen Behinderungen unterdrückt ... Tief verwurzelte Überzeugungen zu Gesundheit, Produktivität, Schönheit und dem Wert menschlichen Lebens*)

---

<sup>5</sup> Rebecca Maskos: Some Thoughts on Ableism and the Capitalist Subject. University of Hamburg, International Conference: Ableism, Racism and Conflicts of Participation and Inclusion in Society and the Labour Market. June 6-8, 2013

<sup>6</sup> Rebecca Maskos: Ableism und das Ideal des autonomen Fähig-Seins in der kapitalistischen Gesellschaft (<http://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion-online/article/view/277/260> - geprüft 29.07.2016)

<sup>7</sup> Laura Rauscher and Mary McClintock: Ableism curriculum design. in: Maurianne Adams, Lee Anne Bell and Pat Griffin: Teaching for diversity and social justice – a sourcebook. New York, Routledge 1997

*werden durch öffentliche und private Medien aufrechterhalten und schaffen in ihrer Kombination eine oftmals feindliche Umgebung. – Übersetzung sar)*

1998 schrieb die US-amerikanische Disability-Studies-Theoretikerin Simi Linton<sup>8</sup>:

*“... that ableism also includes the idea that a person’s abilities or characteristics are determined by disability or that people with disabilities as a group are inferior to nondisabled people.” (... dass Ableism auch die Idee beinhaltet, die Fähigkeiten oder Charakteristika einer Person seien durch die Behinderung bestimmt oder dass Menschen mit Behinderung als Gruppe nichtbehinderten Menschen gegenüber unterlegen sind. – Übersetzung sar)*

Die australische Wissenschaftlerin Fiona Kumari Campbell<sup>9</sup> schrieb 2001:

*“Ableism refers to: ... a network of beliefs processes and practices that produces a particular kind of self and body (the corporeal standard) that is projected as the perfect, species-typical and therefore essential and fully human. Disability then is cast as a diminished state of being human.” (Ableismus bezieht sich auf ein Netzwerk von Überzeugungen, Vorgängen und Gewohnheiten, das in einer speziellen Art der Selbst- und Körperwahrnehmung mündet, den körperlichen Standard, der als perfekt, spezialtypisch und deshalb notwendig und gänzlich menschlich gesetzt wird. Behinderung wird somit als minderwertige Ausprägung menschlichen Lebens entworfen. – Übersetzung sar)*

2013 ergänzt Campbell<sup>10</sup> diese Definition:

*“The ableist corporeal configuration is immutable, permanent and laden with qualities of perfectionism or the enhancement imperative orientated towards an atomistic improvability.” (Ableismus postuliert einen Körper, der unveränderlich, dauerhaft und befrachtet mit Perfektionismus ist, und der einem andauernden Steigerungsgebot unterliegt, das sich an einer idealisierten Fähigkeit der ins kleinste Detail zersplitterten Verbesserung orientiert. – Übersetzung Lynne Miles)*

---

<sup>8</sup> Simi Linton: Claiming disability: knowledge and identity. New York: New York University Press, 1998

<sup>9</sup> Fiona Kumari Campbell: Inciting Legal Fictions: Disability’s Date with Ontology and the Ableist Body of the Law. Griffith Law Review 10, 2001

<sup>10</sup> Fiona Kumari Campbell: Ableism: A Theory of Everything? Keynote for International Conference on ‘Linking Concepts of Critical Ableism and Racism Studies with Research on Conflicts of Participation’. University of Hamburg (Germany), June 6-8 2013

Der Präsident der kanadischen Disability Studies Vereinigung Gregor Wolbring<sup>11</sup> hält Ableismus sogar für den umfassendsten Ismus, während die anderen Ismen wie Rassismus oder Sexismus lediglich spezifische Ausprägungen des Ableismus seien:

*“Ableism is one of the most socially entrenched and accepted isms and one of the biggest enabler for other isms. ... Judgement based on abilities is so ingrained in society that its use for exclusionary purposes is hardly ever questioned or even realized.” (Ableismus ist einer der sozial am tiefsten eingebetteten und weithin akzeptierten „Ismen“ und einer der größten Vorreiter für andere Ismen ... Eine Beurteilung aufgrund von Fähigkeiten ist in der Gesellschaft so tief verwurzelt, dass ihre Verwendung im Dienste des Ausschlusses kaum jemals hinterfragt oder wenigstens wahrgenommen wird. – Übersetzung sar)*

Die Sozialwissenschaftlerin Christiane Hutson<sup>12</sup> thematisiert 2010 die Verwobenheiten zwischen Ableism, Sexismus und Rassismus, ohne die ismen zu hierarchisieren. Nach ihren Erfahrungen entsteht eine mehrdimensionale Verletzbarkeit.

Die Hamburger Soziologin Marianne Pieper schließlich definiert Ableismus bei einem Vortrag im Februar 2013 folgendermaßen:

*„Ableism = Eine, wie selbstverständlich vorhandene, wirkmächtige Struktur von Überzeugungen, Bildern, Praktiken, baulichen Strukturen, Werkzeugen und Institutionen, die bestimmte Fähigkeiten (maximal leistungsfähig zu sein) als fraglose Norm unterstellt.“*

Aus dieser Vielzahl von Umschreibungen und Definitionen von Ableismus ist hoffentlich deutlich geworden, worum es bei diesem Konzept geht. Möglicherweise wäre eine einzige Definition nicht für alle Leser\*innen verständlich. Deshalb wurden hier verschiedene Begriffsbestimmungen zusammengetragen.

---

<sup>11</sup> Gregor Wolbring: The Politics of Ableism. In: Development, 2008 (51), S. 252–258

<sup>12</sup> Christiane Hutson: mehrdimensional verletztbar. Eine Schwarze Perspektive auf Verwobenheiten zwischen Ableism und Sexismus. In: Jutta Jacob, Swantje Köb-sell, Elke Wollrad (Hg.): Gendering Disability. Intersektionale Aspekte von Behinderung und Geschlecht. Transcript Verlag, Bielefeld 2010

## Fazit

Mit dieser Broschüre zum Thema Ableismus hat die **Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL** Neuland betreten und einen ersten Schritt unternommen, das Konzept des Ableismus aus der rein wissenschaftlichen Diskussion herauszulösen und es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Durch praktische Beispiele und die Auflistung von Handlungsoptionen sollen Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen in die Lage versetzt werden, Ableismus zu erkennen und sich dagegen effektiv zu wehren.

Diese Broschüre soll die Betroffenen auch anregen, sich über ihre eigenen diskriminierenden Erfahrungen auszutauschen. Damit hilft sie den Betroffenen, ihre Sprachlosigkeit zu überwinden und damit aus der Hilflosigkeit herauszufinden. Sie stellt somit einen wichtigen Baustein in der Selbsthilfearbeit behinderter und chronisch kranker Menschen dar.



## Impressum

Die vorliegende Broschüre wurde im Rahmen einer krankenkassenindividuellen Projektförderung erstellt und von dem AOK Bundesverband finanziell gefördert.



Herausgeberin: Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e. V. – ISL  
[www.isl-ev.de](http://www.isl-ev.de)

Autorin: Dr. Sigrid Arnade (sar)

Illustrationen: Phil Hubbe

Barrierefreie Gestaltung: Enno Hurlin

1. Auflage, Dezember 2016

© ISL e.V.