Sätze wie *„Oh, man sieht dir gar nicht an, dass du krank bist!”* oder *„trotz ihrer Behinderung kann sie Erfolge feiern…”* hören Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung häufig. Sie werden unterschätzt und viele Zugänge bleiben ihnen verwehrt. Dabei ist die Behinderung für viele betroffene Menschen eine neutrale Beschreibung *eines* Merkmals von *vielen*. Menschen mit Behinderung werden oft so behandelt, als würde mit ihnen etwas nicht stimmen. Sie werden als minderwertig beschrieben oder bemitleidet und auf ihre (vermeintliche) Einschränkung reduziert. Eine solche Einstellung ist Ausdruck einer abwertenden Haltung. Obwohl Menschen mit Behinderungen gleichwertig am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können sollten, erfahren sie oft Diskriminierung, etwa in der Schule und auf dem Arbeitsmarkt. Die Abwertung von Menschen mit Behinderung wird als Behindertenfeindlichkeit oder [Ableismus](https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/gruppenbezogene-menschenfeindlichkeit/ableismus-abwertung-von-menschen-mit-behinderung-was-ist-das/) (von englisch able = leistungsfähig) bezeichnet.

Widersprich ableistische Äußerungen, zum Beispiel, wenn das Wort “behindert” als Schimpfwort oder Abwertung gebraucht wird:

*„Leider ist das Wort „behindert" in vielen Sprachen immer noch mit einer stark abwertenden Bedeutung belegt, die geschichtlich aus früheren gesellschaftlichen Vorstellungen von „Behinderung" als etwas Defizitäres, Minderwertiges oder Normabweichendes übrig geblieben ist. Zum Glück ändert sich diese negative Bedeutung zunehmend. Nicht die Menschen oder ihre körperlichen, kognitiven oder mentalen Voraussetzung sind defizitär, sondern die Gegebenheiten in ihrem Umfeld, die ihnen Gleichwertigkeit und Teilhabe verweigern. „Behindert" nicht als Schimpfwort zu verwenden, ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr gesellschaftlicher Akzeptanz und Inklusion.”*

Oder wenn behauptet wird, Kinder mit Behinderung dürften nicht in Regelschulen gehen, da sie dort nicht-behinderte Kinder beim gemeinsamen Lernen stören würden.

*„Menschen mit Behinderung sind keine einheitliche oder grundsätzlich schwache Gruppe. Behinderungen können sehr unterschiedlich sein. Die Vorstellung, dass homogene Lerngruppen pädagogisch am sinnvollsten seien, hält sich hartnäckig. Dabei erzielen inklusive Schulkonzepte – wie zum Beispiel in Finnland – große Erfolge.*”

Zeige Haltung und kläre auf, wenn jemand der Meinung ist, HIV-positive Menschen hätten es ihrem „unmoralischen Lebensstil” zu verdanken, dass sie sich infiziert haben.

*„Die Umstände einer HIV-Infektion sind sehr verschieden und individuell. Oft stecken hinter abwertenden Aussagen moralische Vorbehalte gegen das Sexualverhalten schwuler Männer, aber Schuldzuweisungen und Diskriminierung bringen niemanden weiter. Leider sind sie in unserer Gesellschaft immer noch verankert und besonders schmerzhaft für die Betroffenen, die mit HIV leben. Sinnvoller ist es, sich mit aktuellen Informationen und der Aufklärung durch Betroffene auseinanderzusetzen. Beispielsweise ist die medizinische Entwicklung seit Langem soweit, dass bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme HIV nicht mehr übertragbar ist. Weitere Infos gibt es zum Beispiel bei der* [*Deutschen Aids Hilfe*](https://www.aidshilfe.de/hiv-aids)*.”*

**Entkräfte Vorurteile und falsche Annahmen.** Wenn Menschen mit Behinderung permanent als Opfer dargestellt, abfällige Bemerkungen gemacht oder Formulierungen wie „an den Rollstuhl gefesselt“ genutzt werden, ist das ableistisch.

*„Du hast die Formulierung bestimmt nicht böse gemeint, aber nicht der Mensch im Rollstuhl ist das Problem, sondern der zu schmale Türeingang, der fehlende Aufzug an der U-Bahn-Station oder die steile Treppe zum Theatersaal. Der Rollstuhl bedeutet für viele Menschen genau das Gegenteil von Fesseln, nämlich Bewegungsfreiheit. Eingeschränkt wird diese durch die fehlende Barrierefreiheit der Gesellschaft.”*

**Du möchtest dein Gegenüber überzeugen?** Suche überraschende Ansätze und setze am Weltbild des Anderen an. Sage nicht, dass das Gegenüber falsch liegt, sondern das sie\*er etwas übersehen hat.

*„Behinderung und Inklusion sind Themen, die alle angehen. Wusstet ihr, dass in Deutschland 7,9 Millionen Menschen leben, die als schwerbehindert gelten? Nur bei 3,3 Prozent von ihnen war die Behinderung angeboren. Bei 89,4 Prozent wurde sie durch eine Krankheit im Laufe des Lebens verursacht. Bei 1,4 Prozent war sie auf einen Unfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen. Eine schwere Behinderung kann also alle betreffen, und zwar in jeder Lebenssituation und in jedem Alter. Der Ausbau von Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe am öffentlichen Leben sollte deshalb ein Anliegen sein, das auch dir wichtig ist!"*