

Reden hilft: Achtsames Miteinander statt Nebeneinander

Folgende Tipps sollen das achtsame Miteinander zwischen Menschen mit und ohne Behinderung erleichtern.

- ✓ **Suchen Sie das Gespräch**
Eine offene und vertrauensvolle Gesprächskultur, in der auch Unsicherheiten angesprochen werden können, ist hilfreich für einen konfliktfreien Umgang. Suchen Sie als nichtbehinderter Mensch das Gespräch. Trauen Sie sich auch, Ihre eigenen Unsicherheiten anzusprechen. Reden Sie dabei nicht über den Menschen hinweg, sondern mit ihm. Niemals sollte eine Begleitperson angesprochen werden. Versuchen Sie als Mensch mit Behinderung eine vertrauensvolle Gesprächsbasis herzustellen, indem Sie Offenheit signalisieren.
- ✓ **Bieten Sie Unterstützung an und warten Sie auf eine Reaktion der Person.**
Fragen Sie nach, ob Hilfe benötigt wird, bevor Sie aktiv werden. Helfen zu wollen ist begrüßenswert, beachten Sie aber bitte, dass Hilfe nicht immer erwünscht ist.
- ✓ **Behinderungen sind häufig nicht sichtbar**
Beachten Sie bitte, dass viele Arten von Behinderungen häufig nicht sichtbar sind. Ungewohntes, vermeintlich unhöfliches Verhalten (z.B. Nicht-Reagieren) kann auf eine Behinderung zurückzuführen sein.
- ✓ **Begegnen Sie Menschen aufmerksam, ohne zu urteilen**
Versuchen Sie, Menschen mit und ohne Behinderung und Situationen aufmerksam zu begegnen, ohne sie zu beurteilen, ohne vorschnell zu urteilen oder zu agieren. Das gelingt, indem Sie bewusst und fokussiert zuhören. Vermeiden Sie stereotype Zuschreibungen.
- ✓ **Wertschätzen und nutzen Sie die vorhandene Vielfalt**
Schaffen Sie ein inklusives Arbeits- und Studiumfeld, in dem die individuellen Unterschiede zwischen Menschen wertgeschätzt und integriert werden. Auf diese Weise können Sie die Vielfalt des vorhandenen Wissens, der Fähigkeiten und Erfahrungen als Potenzial für Innovation und Kreativität nutzen.
- ✓ **Schaffen Sie ein positives Arbeitsumfeld**
Sie können durch anerkennendes Feedback positiv auf Ihr Umfeld einwirken. Drücken Sie Ihre Wertschätzung aus, wenn Sie es wirklich so meinen, beziehen Sie sich dabei auf konkrete Situationen oder Tätigkeiten. Positives Feedback wirkt sich stärkend auf den Teamzusammenhalt aus und vermittelt Sicherheit in der Beziehung zu anderen.
- ✓ **Sprechen Sie diskriminierendes und unerwünschtes Verhalten an**
Sprechen Sie diskriminierendes Verhalten an und benennen Sie, was als diskriminierend oder unerwünscht empfunden wird. Im Umgang mit Diversität ist es wesentlich, sich mit Benachteiligungssituationen und auch mit Diskriminierungserfahrungen, auseinanderzusetzen. Beachten Sie bitte, dass sich Widersprüche und Ambivalenzen nicht immer auflösen lassen.