LIEBLINGS RÄUME

DAS MAGAZIN ZUR AUSSTELLUNG

LIEBLINGS RÄUME

Thomas Bretschneider
Vorstand des
Martinsclub Bremen e. V.

Keyvisual Titel: closer Werbeagentur

Die Vielfalt unserer Gesellschaft mit allen Sinnen erleben und verstehen.

Dr. Herbert Münder
Geschäftsführer der
Universum Managementges. mbH

Das ist das Ziel unserer Sonderausstellung „Lieblingsräume – so vielfältig wie wir", die wir als Martinsclub Bremen e. V. und Universum® Bremen gemeinsam entwickelt haben. Die Zusammenarbeit bei diesem Thema war für unsere beiden Einrichtungen ein absoluter Glücksgriff. Auf der einen Seite der Martinsclub, der sich als einer der größten Träger der Behindertenhilfe in Bremen jeden Tag dafür einsetzt, dass Menschen selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Und auf der anderen Seite das Universum® Bremen, das wissenschaftliche und komplexe Themen so einfach wie möglich für jedermann zugänglich machen will. Diese Kombination ermöglicht es uns, selbst einen vermeintlich trockenen Begriff wie „Inklusion" zu einem spannenden und anfassbaren Thema zu machen.

Von der ersten Minute an war es uns wichtig, dass sich vielfältige Menschen an der Idee und der Umsetzung beteiligen – denn genau darum geht es uns: um unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven. Unser besonderer Dank geht deshalb an die weit über 200 Menschen aus Bremen und umzu, die an der Entwicklung und Entstehung der Ausstellung mitgewirkt haben. Von den zahlreichen freiwilligen Helfern, die die Grundausrichtung unserer verschiedenen Räume diskutiert und begleitet haben, über unsere Teams im Universum® Bremen und dem Martinsclub, die den gesamten Prozess von der ersten Idee bis zur Eröffnung vorangetrieben haben, bis hin zu den Menschen, die unsere Ausstellung mit ihren Geschichten zum Leben erwecken.

Bis zum 7. Januar 2018 zeigen sich die „Lieblingsräume" nun auf der Sonderausstellungsfläche des Universum® Bremen – doch nicht nur dort! Denn begleitet wird die Ausstellung von einem Rahmenprogramm, das mindestens so bunt und vielfältig ist, wie die Ausstellung selbst. Wir freuen uns jetzt schon auf spannende Dialogveranstaltungen, Führungen durch die Ausstellung für Menschen mit Beeinträchtigungen, Comedy-Shows und Kooperationen mit vielen weiteren Bremer Einrichtungen, die sich für eine inklusive Gesellschaft einsetzen möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Besuch unserer Ausstellung und beim Lesen dieses Magazins!

Thomas Bretschneider **Dr. Herbert Münder**

Grußworte

4 Stiftung Wohnhilfe

5 Aktion Mensch

Lieblingsräume // WER? WAS? WIE?

6 Lieblingsräume – so vielfältig wie wir

7 Von der Idee zur Ausstellung

Bühne, Bett oder Balkon?

10 Promis verraten ihre Lieblingsorte

Küche // KULTUREN

14 Welcome Dinner: Welten verbinden

15 Essen ist Musik

16 Tischsitten in aller Welt

18 Rezept: Seniat belahma

Straße // MOBILITÄT

20 Weniger ist mehr: Bremen ohne Hindernisse?

22 Raul Krauthausen fordert Barrierefreiheit

24 Reisen mit dem Martinsclub

Wohnzimmer // SEXUALITÄT & PARTNERSCHAFT

26 Mein Körper gehört mir!

27 Let's talk about Sex

28 Verliebt … verlobt … verheiratet …

30 Buchtipps

Klassenzimmer // AUSBILDUNG

32 Lieblings-Lernorte im Karton

34 Lernen wie bei Pippi Langstrumpf

36 Die unsichtbaren Helfer

Bad // SCHÖNHEIT & KÖRPERKULT

38 Ich bin nicht meine Haare!
40 Der Mensch als Maschine
42 Komplimente to go

Bühne // FREIZEIT

44 Grenzenloser Humor
46 Die durchblicker in der Werkstatt des Universum®
48 Kulturelle Teilhabe

Internet // MEDIEN & INFORMATION

50 Digital Barrieren überwinden
52 Zeig mir dein Duckface
53 Be My Eyes – mit anderen Augen sehen
53 Das Internet in 60 Sekunden

Werkstatt // ARBEIT & BERUF

55 Ich arbeite, weil …
56 Meine Arbeit als Willkommenslotse
57 Inklusionsbarometer in Zahlen
58 Reine Männersache?
60 auticon – entgegen allgemeiner Regeln

Von Exklusion zu Inklusion

62 Wir räumen auf mit komplizierten Begriffen

Die Verantwortlichen

64 Der Martinsclub e. V.
64 Das Universum® Bremen

Autoren // Impressum

Stiftung Wohnhilfe

Im Namen des Kuratoriums der Stiftung Wohnhilfe möchte ich meine große Freude zum Ausdruck bringen, dass es dem Martinsclub Bremen e. V. in Kooperation mit dem Universum® Bremen gelungen ist, das Projekt „Lieblingsräume – so vielfältig wie wir" umzusetzen.

Bereits in der Planungsphase der Ausstellung hat die Zusammenarbeit von Menschen mit und ohne Behinderung stattgefunden. Diese gelebte Inklusion möchte ich an dieser Stelle ganz besonders erwähnen.

Die interaktive Ausstellung, die Leben mit Beeinträchtigungen in alltäglichen Situationen erlebbar macht, regt zum Nachdenken und Nachfühlen an. Inklusion bedeutet hier nicht nur, dass Menschen mit einem Handicap an der Gesellschaft teilhaben, sondern, dass dies einmal genau anders herum gezeigt wird! Diese Ausstellung erreicht beide Seiten, die für ein gelebtes Miteinander absolut notwendig sind. Denn die Anforderungen, die sich aus der UN-Konvention ergeben, können und dürfen nicht nur von Menschen umgesetzt werden, die privat oder beruflich beteiligt sind. Inklusion ist ein gesamtgesellschaftliches Thema – es geht uns alle an!

In diesem Sinne wünscht die Stiftung Wohnhilfe dem Martinsclub Bremen e. V. und dem Universum® Bremen einen erfolgreichen Verlauf der Ausstellung „Lieblingsräume – so vielfältig wie wir"!

Stiftung Wohnhilfe
Mit Zustiftung Dr. Walther Gase

Klaus-Michael Vogel
Vorsitzender des Kuratoriums der
Stiftung Wohnhilfe

Aktion Mensch

„Lieblingsräume – so vielfältig wie wir". Schon im Titel der Ausstellung wird deutlich, dass Lieblingsräume so verschieden sind wie wir Menschen: Sie können groß oder klein sein, verschlossen oder offen für andere, uns inspirieren, beschützen, zu neuen Taten anregen oder neue Begegnungen schaffen. Für mich als leidenschaftlicher BVB-Fan ist auch das Weser-Stadion hier in Bremen so ein Ort. Warum? Sportstadien sind wunderbare Spielfelder, um Vorurteile abzubauen. Das hat auch der Inklusionsspieltag gezeigt, den die Aktion Mensch im vergangenen Jahr hier in Bremen veranstaltet hat: Hier haben Einlaufkinder mit und ohne Behinderung für Vielfalt und Teilhabe geworben, Gebärdensprachdolmetscher und Blindenreporter für eine barrierefreie Verständigung gesorgt und nicht zuletzt ein Rollstuhlparcours zum Sichtwechsel beigetragen.

Gefördert durch die Aktion Mensch

Den Blick schärfen für neue Sichtweisen und Inklusion erlebbar machen, das will auch diese Ausstellung erreichen. Denn noch immer müssen Barrieren überwunden werden, auf öffentlichen Plätzen ebenso wie in den Köpfen – und manchmal auch in Lieblingsräumen. Deshalb fördert die Aktion Mensch dieses Ausstellungsprojekt mit mehr als 249.000 Euro.

Wir wünschen den Ausstellungsmachern weiterhin viel Erfolg und den Besuchern auf ihrem Weg durch die Lieblingsräume viel Spaß und gute Unterhaltung.

Armin v. Buttlar
Vorstand der Aktion Mensch

Lieblingsräume – so vielfältig wie wir

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Lieblingsraum. Das kann zum Beispiel die Küche, das Wohnzimmer, aber auch die Theaterbühne sein. Jeder hat seine eigene Vorstellung von diesem Raum, richtet ihn nach seinen Wünschen ein und nimmt ihn auf seine Art und Weise wahr. Obwohl Menschen häufig die gleichen Lieblingsräume haben, erzählen sie dennoch alle eine ganz persönliche Geschichte und beweisen dadurch die unglaubliche Vielfalt unserer Gesellschaft.

Der Martinsclub Bremen e.V. und das Universum® Bremen greifen einige dieser Geschichten auf und füllen im Rahmen einer Ausstellung den Begriff Inklusion mit Leben. „Lieblingsräume – so vielfältig wie wir" heißt das Projekt. Es wird von Aktion Mensch gefördert. Menschen, deren Sichtweisen häufig nur wenig Beachtung finden, erhalten hier einen Raum, um ihren eigenen Blick auf das Leben zu schildern: Wie findet man sich als Rollstuhlfahrer in einer Holzwerkstatt zurecht? Wie nimmt man als autistisches Kind am Schulunterricht teil? Wie versammelt sich in einer Küche die ganze Welt? Die Ausstellungsbesucher werden in Situationen versetzt, in denen sie gewohnte Umgebungen aus einem fremden Blickwinkel erleben. So sollen Barrieren abgebaut und die Akzeptanz für das Unbekannte gefördert werden. Denn jeder Mensch hat das gleiche Recht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Es ist normal, verschieden zu sein.

Ohne den erhobenen Zeigefinger oder pädagogische Schlagworte, aber mit viel Emotionen und wahren Geschichten greift die interaktive Ausstellung die wichtigsten Themen unserer Gesellschaft auf. So verschafft sie den Besuchern einen Zugang zu dem vermeintlich sperrigen Begriff der „Inklusion". Und lässt die Besucher erleben, was Inklusion bedeutet. ■

Was genau Inklusion bedeutet, ist vielen Menschen noch nicht ganz klar. Thomas Bretschneider, Vorstand des Martinsclubs, hofft, dass die Ausstellung Inklusion verständlich und erlebbar macht.

Von der Idee zur Ausstellung

Die Entwicklung der Ausstellung „Lieblingsräume“ ging ungewöhnliche Wege. Jeder konnte sich beteiligen. Über Internet und Zeitungen sowie über persönliche Kontakte wurden Freiwillige für die Ausstellungsentwicklung gesucht. Mehr als 50 Interessierte kamen im Oktober 2015 zu einem ersten Treffen im Universum® Bremen zusammen, um sich über das Ausstellungsprojekt zu informieren und aktiv mitzumachen. Experten, die sich im Rahmen ihrer Arbeit mit dem Thema Inklusion beschäftigen, waren ebenso vertreten wie Menschen, die persönlich mit Barrieren und Beeinträchtigungen zu tun haben oder die sich für eine vielfältige Gesellschaft engagieren möchten.
Die Freiwilligen entschieden selbst, wie sie sich beteiligen wollten. Zu welchem Thema wollten sie sich engagieren? Als Experten ihr Wissen zu einem bestimmten Lebensbereich einbringen? Oder ihre persönliche Geschichte vorstellen?

Über Themen diskutiert

Alle Freiwilligen teilten sich in verschiedene Arbeitsgruppen auf, die von November 2015 bis März 2016 die Ideen für je einen Lieblingsraum entwickelten. Während dieser Gruppentreffen nahmen die Inhalte der einzelnen Räume Form an: Welche Fakten sollen vermittelt werden? Was sollen Besucher in diesem Raum erfahren? Welche spannenden Menschen oder Projekte können in dem Raum vorgestellt werden? Zusätzlich diskutierten die Freiwilligen die Besuchererlebnisse sowie die Raumgestaltung der Ausstellung: Was können Besucher konkret erkunden? Wie soll die Raumstimmung sein? Und welche Erkenntnisse nehmen die Besucher mit nach Hause?

An Vielfalt gedacht

Schnell wurde klar: Eine Ausstellung, die Geschichten über Inklusion erzählt, sollte auch für möglichst viele Besucher ohne Barrieren zugänglich sein. Ein klares Leitsystem, erhabene Bodenlinien, Audio- und Videoangebote, Braille-Schrift, einfache Sprache und Audioguides – allerdings konnten nicht alle Ideen umgesetzt werden. Jedoch ist jeder Lieblingsraum so gestaltet, dass ein möglichst breites Publikum möglichst viel erleben kann. Dafür wurde das sogenannte Zwei-Wege-Prinzip berücksichtigt. Jede Information und jede Mitmach-Station ist auf zwei unterschiedlichen Wegen erlebbar. So haben Filme beispielsweise Untertitel bekommen und Texte wurden in verständlicher Sprache (kurz: Verso) verfasst.

Mit vielen realisiert

Auch an der Realisierung der Ausstellung waren sehr viele Menschen beteiligt: Interviews wurden geführt, Filme gedreht, Lieblings-Lernorte im Karton gestaltet, Mitmach-Stationen getestet und gebaut. In der Ausstellung „Lieblingsräume“ kann man nicht nur Inklusion und eine vielfältige Gesellschaft kennenlernen – sie wurde auch von vielen unterschiedlichen Menschen auf die Beine gestellt. ■

Mehr als 50 Interessierte kamen im Oktober 2015 zu einem ersten Treffen im Universum® Bremen zusammen, um sich über das Ausstellungsprojekt zu informieren und aktiv mitzumachen.

Von der Idee zur Ausstellung

Die Ausstellungsmacher teilten sich in verschiedene Arbeitsgruppen auf, die von November 2015 bis März 2016 die Ideen für je einen Lieblingsraum entwickelten.

Viele, viele Ideen wurden gesammelt, diskutiert – und zum Teil auch wieder verworfen. Bis am Ende jeder Raum ein eigenes Gesicht mit vielen spannenden Exponaten bekam.

An der Realisierung der Ausstellung waren sehr viele Menschen beteiligt: Interviews wurden geführt, Filme gedreht, Lieblings-Lernorte im Karton gestaltet, Mitmach-Stationen getestet und gebaut.

Bis die Köpfe rauchen: In den Gruppentreffen wurde intensiv diskutiert. Schließlich waren etliche Fragen zu klären. Wer kommt in den Räumen zu Wort? Welche Fakten sind wichtig? Und was sollen die Besucher erleben?

Wo sind Sie am liebsten?

Promis verraten ihre Lieblingsorte

Oliver Mommsen (Schauspieler)

„Ich fühle mich überall wohl. Am Tatort-Set zum Beispiel suche ich mir immer ein ruhiges Eckchen, nicht zu weit vom Geschehen entfernt, damit ich mitbekomme, wenn sie mich langsam wieder brauchen ...“

Annelie Keil (Soziologin, Gesundheitswissenschaftlerin & Autorin)

„Mein Lieblingsort? Ein kleiner Balkon; Glockenblumen, Efeu und Gräser um mich herum; mit Blick auf Amsel, Drossel und Elster, Katze Sternchen schnarcht; mit türkischem Mokka in Ruhe Zeitung lesen.“

„Also, mein Lieblingsort ist ein Platz auf einem Deich mit Blick auf die Nordsee! Da ist Tiefe – im Blick. Da ist Bewegung – im Wasser. Da ist Ruhe und Unendlichkeit für die Seele. Es gibt für mich keinen schöneren Ort, um zu mir selbst zu kommen, nicht mal in einem Kino! Der Blick aufs Wasser ist auch immer eine Tankstelle für friesische Gelassenheit und die braucht man, gerade im Filmgeschäft, nahezu täglich.“

Eike Besuden (Regisseur, Drehbuchautor & Produzent)

„Mein Lieblingsraum ist das angemietete Schreibbüro. Meine kreative Oase. In diesem geschützten Zimmer mit Gartenblick kann ich ungestört neue Themen zu meinen Büchern entwickeln. Der Lieblingsraum sieht mich verwundbar, ausgelassen und ganz bei mir selbst. Im Schreiben bin ich Zuhause.“

Bärbel Schäfer (Autorin, Fernsehmoderatorin & -produzentin)

„Einer meiner Lieblingsorte auf dieser Welt ist der Elbtunnel. Er hat zwei Fahrtrichtungen, die eine führt in die Stadt, die andere aus der Stadt. Wenn ich raus fahre, habe ich das Gefühl unterwegs zu sein und freue mich auf das, was kommt. Wenn ich zurück in die Stadt fahre, bin ich nach einer Reise immer froh, in 20 Minuten endlich wieder zu Hause zu sein.“

Til Mette (Cartoonist & Maler)

„Mein Lieblingsort ist das Weserwehr. Seit Jahren spaziere ich hier, wenn ich in Bremen bin. Ich höre das Wasser unter mir gewaltig fließen, von Weitem sieht man Autos fahren und ein bisschen Industrie. Ich mag diese Industrieromantik. Immer wenn ich da bin, steht die Welt kurz still und ich habe eine Sekunde für mich."

Milo Milone (Sängerin der Band Rhonda)

„Mein Lieblingsraum ist das Wohnzimmer. Dort kann ich auf der Couch relaxen, am Computer arbeiten oder einfach nur Fernsehen schauen. Es ist für mich ein Ort der Ruhe."

Claudio Pizarro (Fußballprofi Werder Bremen)

Gabriela Maria Schmeide (Schauspielerin)

„Mein Lieblingsplatz ist mein Bett. Es gibt keinen Ort, auf den ich mich täglich so freue und wo ich mich so uneingeschränkt 'fallen lassen' kann."

Arnd Zeigler (Werder-Stadionsprecher, Journalist & Autor)

„Mein Lieblingsort ist schlicht und einfach meine Heimatstadt Bremen, als Ganzes! Ich mag die Menschen, das Unaufgeregte, das Maritime und das Grüne. Als Stadt ist Bremen überschaubar, ohne provinziell zu sein. Ich bin in fünf Minuten an der Weser, in der Innenstadt, im Bürgerpark oder irgendwo im Viertel. Meine WDR-Kollegen sagen oft: Bremen ist wie Urlaub."

Professor Gerhard Roth (Biologe, Hirnforscher & Autor)

„Mein Lieblingsort ist mein Haus in der Toskana, von dem aus ich in den Bergen aus ca. 400 Metern Höhe in die wunderbare Landschaft um die schöne Stadt Lucca herunterblicken kann."

"Mein Lieblingsort ist – jedenfalls zur Zeit – das Yoga-Studio, das ich ein- bis zweimal die Woche besuche. Dort kann ich mich anstrengen, konzentrieren und entspannen zugleich."

Amelie Fried (Moderatorin & Schriftstellerin)

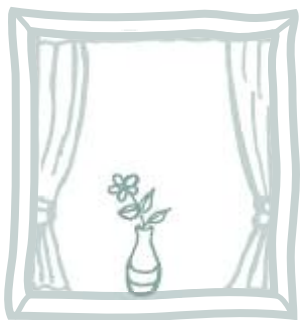
Promis verraten ihre Lieblingsorte

Judith Rakers (Journalistin, Fernsehmoderatorin & Sprecherin der Tagesschau)

„Mein Lieblingsort ist ein Stoppelfeld, weil es für mich nichts Schöneres gibt, als mit meinem Pferd darüber zu galoppieren – der Sonne entgegen. Die Natur erdet mich und macht mich immer wieder demütig. Nirgendwo sonst finde ich einen besseren Ausgleich zu dem oft sehr hektischen Arbeitsalltag im Nachrichtengeschäft."

Jörg Pilawa (Fernsehmoderator & Autor)

„Mein absoluter Lieblingsort ist der sonntägliche Frühstückstisch. Wenn die ganze Familie in der handyfreien Zone und mit Jogginghosenlook einfach nur Zeit für sich hat – mehr geht nicht!"



Gayle Tufts (Entertainerin & Stand-up-Comedian)

„Seit ich als Vierjährige in der Tanzschule meiner Tante, gekleidet als Hase, zum ersten Mal in ein Mikrofon sprach, ist die Bühne mein Lieblingsort. In meiner Theaterausbildung habe ich nicht nur gelernt, dass jeder Körper ein tanzender Körper ist, sondern auch, dass ich überall anfangen kann. Ich muss nicht warten, bis mir jemand erlaubt auf die 'richtigen' Bühnen zu gehen. Ich mache den Ort, an dem ich gerade bin – die Straße, das Restaurant, die Wohnung – zur Bühne. Durch meine Präsenz und Konzentration. So ist jeder Moment eine Chance."

Willi Weitzel (Reporter & Abenteurer)

„Mein Lieblingsort ist draußen. Am allerliebsten ein wilder Weg, dessen Ausgang mir noch unbekannt ist. Hier spüre ich mein Herz und meine Freiheit und bin König meines Lebens."

David Safier (Drehbuchautor & Schriftsteller)

„Mein Lieblingsort ist schlicht und ergreifend mein Bett: Lesen, Essen, Schlafen, Schreiben, sogar Kaffee trinken (natürlich beim Lesen) – all diesen und auch allen anderen Lieblingsbeschäftigungen mag ich im Bett am liebsten frönen."

KULTUREN

Bon appetit! Afiyet olsun! Bissaha! Eet smakelijk! Essen verbindet – egal, in welcher Sprache man sich an den Tisch setzt oder auf den Teppich. So unterschiedlich die Menschen, die Nationen, auch sein mögen, Mahlzeiten haben in allen Kulturen einen besonderen Stellenwert. Und was eignet sich besser, um fremde Menschen und Kulturen kennenzulernen, als ein gemeinsames Essen?

Welten verbinden

„Welcome Dinner Bremen“ lädt ein

von Andreas Troché

Wir kennen alle dieses Bild: Fröhliche Menschen sitzen zusammen an einem gedeckten Tisch. Wir laden gerne Freunde zum Essen ein, weil das gemeinsame Genießen verbindet und Beziehungen festigt. Aber funktioniert das auch mit Fremden aus einer anderen Kultur? Genau das ist die Idee des „Welcome Dinner Bremen“: Bremerinnen und Bremer laden Geflüchtete zu sich nach Hause zum Essen ein. Einmalig und ohne weitere Verpflichtungen.

Gute Idee, finden meine Frau, unsere 16-jährige Tochter und ich. Aber dann tauchen auch Bedenken auf: Wer kommt da? Wollen wir wirklich unbekannte Menschen aus einem Krisengebiet an unseren heimischen Tisch holen? Schaffen wir das?

Obwohl sie sich doch mindestens genauso unsicher fühlen müssten, scheinen unsere ersten Gäste vor allem neugierig auf uns zu sein. „Wir waren noch nie bei einer deutschen Familie“, begründet die 17-jährige Tochter einer fünfköpfigen afghanischen Familie das Interesse an unserer Einladung. Ohne Neugier, etwas Mut und Vertrauen auf beiden Seiten geht es nicht.

Als die Gäste dann vor der Tür stehen, kocht die Unsicherheit noch einmal hoch: Werden wir alles richtig machen, wird man sich verstehen? Erst die Frau begrüßen, wie hierzulande üblich? Mit Handschlag? Oder aus Respekt zuerst den Mann als Familienoberhaupt? Die Begrüßung geht etwas durcheinander, worüber wir alle lachen.

Scheu betrachten die Gäste unsere Wohnung. Was denken sie von uns? Wie fühlen sie sich inmitten unseres Wohlstands, während sie auf 20 Quadratmetern leben müssen? Krachen da nicht Welten aufeinander? „Die Begegnungen zwischen Flüchtlingen und Einheimischen sind nicht auf Augenhöhe“, sagt Eba Akermann, die Initiatorin der Welcome Dinner aus Schweden. „Aber wenn du dich hinsetzt, um am selben Tisch zu essen, verschwindet das. Das ist sehr stark!“

Könnte unser Essen – Auswahl, Zubereitung, Rituale – die Gäste nicht auch irritieren? Aber angesichts der vollen Teller sind wir beruhigt. Unser vorbereitetes Crossover mit Ofengemüse, Reis und Lachs gefällt offenbar. Nur, dass hier der Mann kocht und auftischt, finden unsere Gäste wohl ungewöhnlich. Nachdem jeder einen gefüllten Teller vor sich hat, tritt ein Moment der Stille und Aufmerksamkeit ein. Wir genießen und entspannen gemeinsam. Vielleicht, weil uns trotz kultureller Unterschiede wesentliche Bedürfnisse verbinden: Hunger stillen, genießen, nicht alleine sein, mit anderen kommunizieren. Letzteres fällt leichter, sobald der Bauch gefüllt ist. Unter Führung der Kinder reden wir in einem Mix aus Deutsch und Englisch über Kochen, das Leben unserer Gäste vor der Flucht, den Alltag, Zukunftspläne, Deutsch lernen. Was diese Familie an Brüchen erfahren musste, können wir nur ahnen. Es bleibt ein Herantasten, ein vorsichtiges Hineinblicken in unsere verschiedenen Welten.

Wir wissen nicht, wie unsere Gäste das Ganze wahrgenommen haben. Für uns können wir sagen, dass wir am Ende das Gefühl haben, uns von Bekannten zu verabschieden. Das Bild vom gemeinsamen Essen stimmt also auch, wenn sich anfangs Fremde gegenübersitzen. ■

www.welcome-dinner-bremen.de

Luka Lübke: Essen ist Musik

„Mit dem Kochen ist es wie mit der Musik. Beide bestehen aus vielen unterschiedlichen Komponenten. Süß und sauer, hart und weich, schnell und langsam, hoch und tief, scharf und bitter. Eine einzelne Zutat für sich wirkt allein oft langweilig und nichtssagend. Das perfekte Ei ohne Salz, ein Geigensolo ohne Pianist, ein gegrillter Fisch ohne Zitrone?

Erst das Zusammenspiel aller Einzelkomponenten führt zum Wohlklang – sowohl auf dem Teller als auch im Konzertsaal. Und häufig sind es die geringen, unauffälligen Komponenten, wie etwa Salz und Pfeffer. Oder die unscheinbaren, schüchternen, wie eine Prise Zimt oder der Kontrabass. Manchmal auch die schrillen, komischen, die das Ganze erst rund machen. So sind nie die Einzelzutaten, sondern das Miteinander das Geheimnis – jedes ist essenziell.

Gemeinsames Essen ist mehr als nur das elementare Bedürfnis, den Magen zu füllen, um satt zu werden. Genuss geht über das Körperliche hinaus. Er verbindet uns, erweckt Erinnerungen. Er macht uns füreinander verantwortlich und für diejenigen, die unsere Lebensmittel angebaut haben. Und er bringt zwischenmenschlichen Austausch über soziale und kulturelle Grenzen hinweg. Wir kommen ins Gespräch – auch ohne Sprache.

Die Freude am gemeinsamen Kochen und Essen teilt jeder Mensch – egal ob jung oder alt, egal welcher Herkunft und Farbe, egal ob mit oder ohne Behinderung. Und wir lernen voneinander: Jede unserer Landesküchen hat ihre Eigenart und Raffinesse durch die Einflüsse fremder Esskulturen. Sie ist das Ergebnis von zusammen leben – und zusammen kochen."

Luka Lübke ist Köchin, auch bekannt aus den Herdbesuchen bei „buten & binnen". Seit Herbst 2016 ist sie Küchenchefin vom „Marie Weser". www.marieweser.de ■

Tischsitten in aller Welt

Aufessen oder nicht? Mit Besteck oder den Fingern? Schlürfen erwünscht oder verboten? Essen verbindet, aber was ist mit den Essgewohnheiten? Gerade am Tisch gibt es viele unterschiedliche Rituale, Vorlieben und Eigenheiten. Ein Blick um den Globus.

In den **USA** wird das Essen zumeist vor Beginn der Mahlzeit in mundgerechte Häppchen geschnitten und anschließend nur mit der Gabel verzehrt. Diese Sitte soll noch aus der Zeit stammen, in der man sicherheitshalber lieber eine Hand am Colt hatte.

In **Italien** isst man Spaghetti nur mit der Gabel. Wie bei uns in Deutschland den Löffel zu Hilfe zu nehmen, ist verpönt. Abbeißen oder Zerschneiden der Nudeln gilt auch als unhöflich – daher ist Geschick gefragt.

Wenn man in der **Türkei** zum Essen eingeladen wird, kann es durchaus sein, dass man auf dem Teppich sitzt und an einem Tablett oder niedrigen Tisch isst. Dabei sollte man darauf achten, dass man niemandem die Fußsohle zeigt. Das gilt als Beleidigung. Am besten sitzt man im Schneidersitz.

In **Syrien** gilt eine Einladung als große Ehre – daher sollte diese zunächst höflich abgelehnt werden. Erst nach dreimaliger Wiederholung gilt das Angebot. Beim Essen sitzt der wichtigste Gast, meistens der älteste Mann, auf einem besonderen Platz. Er beginnt das Mahl und beendet es auch. Denn es gilt die Regel: Alle essen genauso lange wie der Ehrengast.

In **Russland** sollte man immer einen kleinen Happen übrig lassen. Das ist nicht unhöflich, sondern signalisiert, dass man satt ist. Wer nämlich seinen Teller leer isst, dem wird ständig neues Essen nachgelegt.

In **Indien** wird mit der Hand gegessen. Aber nur mit der rechten. Denn die linke Hand wird nach dem Toilettengang statt Papier zur Reinigung benutzt. Im Essen hat sie auch nach dem Waschen daher nichts zu suchen. Am geschicktesten formt man mit Daumen, Zeigefinger und Ringfinger ein Reisbällchen, mit dem man dann die anderen Speisen aufnimmt.

In **China** ist es üblich, mit offenem Mund zu kauen, zu schmatzen und zu rülpsen. Als anstößig gilt hingegen, sich bei Tisch die Nase zu schnäuzen. Außerdem ist es durchaus üblich, in Restaurants zu rauchen. Und das nicht nur nach, sondern auch während des Essens.

In **Japan** werden Suppen getrunken beziehungsweise geschlürft. Das darf durchaus lautstark sein und gilt als Kompliment. Alle anderen Speisen werden mit Stäbchen gegessen. Mit ihnen sollte man nicht herumspielen, auf andere Leute zeigen oder sie ablecken. Außerdem werden die Stäbchen nie in der Reisschale abgelegt. Das ist nur bei den Opfergaben für die Ahnen üblich und soll ansonsten Unglück bringen.

Mein Lieblingsessen: Seniat belahma
Auflauf aus Tomaten, Kartoffeln und Hackfleisch

Guten Appetit!

Darwish Barkel kommt aus Syrien. Seit seiner Kindheit liebt er dieses Gericht. Jetzt kocht er es in seiner WG im Bremer Viertel. Die Mengen kann man nach Lust und Laune verändern.

Zutaten für eine Auflaufform:
1 kg Kartoffeln
500 g Tomaten
1 kg Hackfleisch (Darwish mag Lammfleisch)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 bis 2 TL „Siebengewürz" – oder eine Mischung aus Koriander (oder Kreuzkümmel), Nelke, Zimt, Muskatnuss, Ingwer, weißem und schwarzem Pfeffer
Salz
2 Bund frische (glatte) Petersilie
Für dieses Gericht braucht man einen Fleischwolf, der alle Zutaten fein zerkleinert.

1. Kartoffeln schälen, würfeln und durch den Fleischwolf drehen.
2. Tomaten waschen, würfeln und im Fleischwolf zerkleinern.
3. Zwiebel und Knoblauch putzen, Chili von den Kernen befreien und alles im Fleischwolf zerkleinern.
4. Das Fleisch, falls es noch nicht gehackt ist, ebenfalls durch den Fleischwolf drehen.
5. Alle Zutaten vermengen und mit den Gewürzen vermischen.
6. In der Auflaufform flach verteilen und für etwa 40 bis 60 Minuten bei 200°C im Backofen garen.
7. Die Petersilie fein schneiden und über den fertigen Auflauf streuen.
8. Mit einem Salat und Ayran (einem Getränk aus Joghurt und Mineralwasser) servieren.

MOBILITÄT

Zum Bäcker, in die Schule oder zur Arbeit, zu Freunden und Verwandten, zum Sportverein und wieder nach Hause: Täglich legen wir Deutschen durchschnittlich 42 Kilometer zurück. Mit dem Auto, dem Fahrrad, mit Bus und Bahn oder zu Fuß. Es scheint: Wer nicht unterwegs ist, verpasst den Anschluss ans Leben. Aber mobil zu sein ist nicht für jeden Menschen so einfach möglich. Besonders Rollstuhlfahrer, Sehbeeinträchtigte und Senioren sind jeden Tag Herausforderungen im Straßenverkehr ausgesetzt. Welche Barrieren müssen aus dem Weg geräumt werden?

Die Umlaufschranken stehen zu eng zusammen, Menschen im Rollstuhl kommen da nicht durch

Zu enge Gehwege, Postkästen versperren den Weg

Barrierefreie Rampe, um vom Ostdeich an die Weser zu gelangen

Weniger ist mehr

Christoph Teiling testet Bremens Barrierefreiheit

Ein schöner Samstagvormittag. Die Sonne scheint. Ich treffe Wilhelm Winkelmeier vom Verein „SelbstBestimmt Leben e. V." am Osterdeich an der Rampe zwischen Bürgerhaus Weserterrassen und Weserstadion. „Vor zehn Jahren gab es hier noch keine Möglichkeit, mit dem Rollstuhl rauf- oder runterzukommen", sagt Wilhelm, während wir ein Kind auf dem Laufrad und eine Rollstuhlfahrerin beobachten, die den Weg hinaufrollen. Jetzt ist die Rampe barrierefrei und hat zwischendrin flache Stellen, die man zum Verschnaufen nutzen kann.

2005 haben wir in einer Kooperation der „Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen e. V." (LAGS), „SelbstBestimmt Leben e. V." (SL) und dem Planungsbüro protze + theiling das Gutachten „Bremen baut Barrieren ab" bearbeitet. Seitdem sind manche Hindernisse im öffentlichen Raum verschwunden, aber auch noch viele vorhanden. Wo uns was den Weg versperrt, wollen wir auf einem Spaziergang erkunden.

Wir nehmen im Ostertorviertel eine Abkürzung zwischen zwei Straßen. Ein Fußweg, der gegen zu schnelle Fahrradfahrer mit Umlaufschranken gesichert ist. Leider stehen die Schranken zu eng zusammen. Menschen im Rollstuhl kommen dort selbst mit einem Sport-Rollstuhl schwer durch. Mit einem Elektro-Rollstuhl gibt es keine Chance, den Weg zu nutzen. Ärgerlicherweise sind Fahrräder an der Rampe abgestellt, die den Weg noch zusätzlich einengen.

In den Seitenstraßen des Viertels lauern viele weitere Barrieren: schmale Gehwege, die leider allzu oft zugeparkt sind und ein Umkehren erzwingen. Der Bordstein ist selten abgesenkt und das Pflaster in der Fahrbahnmitte derartig holperig, dass es mit Rollstuhl oder Rollator nicht nutzbar ist. Häufig sind Hindernisse, wie zum Beispiel Postkästen, in die Gehwege gestellt.

„Eine zuverlässige, durchgängige Begehbarkeit der Wohnstraßen ist ebenso wichtig wie Orientierung und Sicherheit, zum Beispiel an Ampeln und Haltestellen von Bus und Straßenbahn", stellt Wilhelm nach unserem Ausflug durch die Wohnstraßen im Viertel fest. Den Ostertorsteinweg wollen wir an der Ampel überqueren. Wir benutzen zusätzlich den Taster unter dem Ampelknopf und bekommen durch ein Vibrieren angezeigt, wann wir über die Straße gehen können. Wenn das Zusatzsignal für blinde und sehbehinderte Menschen funktioniert, ist es super. Wenn es fehlt, fehlen eben aber auch Orientierung und Sicherheit. „Gerade abends, wenn die Ampeln an manchen Stellen abgeschaltet werden und diese fühlbare und manchmal zusätzliche akustische Hilfe nicht mehr in Betrieb ist, können sich blinde Menschen an Kreuzungen nicht ohne Hilfe orientieren", bemerkt Wilhelm.

Wir machen uns auf den Weg in Richtung Bürgerpark. An der Kurfürstenallee können Menschen im Rollstuhl nun endlich problemlos die Straße ebenerdig an einer Ampel überqueren. Bevor die Fußgängerampeln hier aufgestellt wurden, konnte man die Kurfürstenallee nämlich nur über wagemutig geschwungene Fußgängerbrücken mit langen Steigungen von mehr als zehn Prozent überqueren. Undenkbar für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Und auch blinde und sehbehinderte Menschen finden den Weg an der Ampel mit Zusatzeinrichtungen für blinde Menschen nun viel leichter als den Weg über die Brücke. Früher sind alle – ob jung oder alt – oft querbeet über die Insel in der Fahrbahnmitte gelaufen. Das gab viele gefährliche Situationen. So freuen wir uns über einen bequemen und sicheren Weg zum Bürgerpark, dem Ziel unseres kleinen Ausflugs.

Unser Fazit: Bei einem Spaziergang durch die Stadt können etliche Hindernisse und Barrieren große Umwege oder nervige Situationen verursachen. Deshalb gilt bei Barrieren im öffentlichen Raum ganz klar: weniger wäre mehr. ■

„Alles für alle, bis alles alle ist“

Raul Krauthausen fordert, dass alle Barrieren fallen

Herr Krauthausen, was bedeutet Barrierefreiheit für Sie?
Barrierefreiheit bedeutet für mich, dass alle Menschen Zugang zu allen Orten, Bildung und Dienstleistungen haben. Ob das Menschen mit Behinderung, ältere Menschen, Kinder oder Menschen mit Migrationshintergrund sind, ist völlig egal. Für mich bedeutet Barrierefreiheit daher: Alles für alle, bis alles alle ist.

Wie sieht es mit Barrierefreiheit und Teilhabe in Deutschland aus – hat sich die Situation für Menschen mit Beeinträchtigung in den letzten Jahren verbessert?
Verbessert hat sich gar nicht so viel. Man hofft zwar immer, dass Deutschland als eine der führenden Industrienationen ein Vorreiter ist. Aber im Vergleich zu Österreich, Großbritannien oder den skandinavischen Ländern, die alle ähnlich wirtschaftlich stark sind, muss man schon feststellen, dass Deutschland hintenansteht. Hier werden Menschen mit Beeinträchtigung immer noch betrachtet, als hätten sie einen Makel. Das soziale Modell von Behinderung sagt aber, dass diese erst dann entsteht, wenn jemand mit einer Behinderung auf eine Barriere stößt. Und Barrieren sind meiner Meinung nach häufig bürokratischer Natur. Das können zum Beispiel Gesetze sein, die verhindern, dass Menschen mit Beeinträchtigung selbstbestimmt und gleichberechtigt leben können.

Wie steht es mit der Barrierefreiheit im öffentlichen Raum?
Na klar, die U-Bahnen und Busse werden zunehmend barrierefrei. Das liegt aber auch daran, dass wir in einem Land leben, das zunehmend vom demografischen Wandel betroffen ist. Immer mehr ältere Menschen sind aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters auf Rollatoren und Gehhilfen angewiesen, so dass sich der öffentliche Nahverkehr schon allein deshalb auf eine barrierefreie Nutzbarkeit seiner Fahrzeuge einstellen muss. Darüber hinaus geht das Ganze viel, viel zu langsam. Die Forderungen, die von der Behindertenrechtsbewegung geäußert werden, sind teilweise 30 bis 40 Jahre alt. Vor diesem Hintergrund finde ich, dass hier in Deutschland doch relativ wenig passiert.

wheelmap.org
Rollstuhlgerechte Orte finden.

Was fordern Sie?
Alle Menschen sollten in der Lage sein, selbstbestimmt Busse und Bahnen zu nutzen. Oder jeder sollte Taxi fahren können, selbst wenn er in einem elektrischen Rollstuhl unterwegs ist, ohne dass das vier Tage vorher angemeldet werden muss. Einfach in den Zug einsteigen, ohne dass sich die Bahnmitarbeiter beschweren, dass die Hilfe nicht angemeldet wurde. Alle Dienstleistungen im Bereich der Mobilität müssen für alle jederzeit zur Verfügung stehen. Und zwar nicht nur werktags, sondern auch spontan Samstagnacht um 1 Uhr.

Oft hört man, dass Barrierefreiheit große Kosten verursacht, die nicht so leicht zu bezahlen sind. Wie sehen Sie das?
Menschen mit Behinderung können zunächst einmal nichts dafür, dass sie behindert sind. Es ist ein Menschenrecht, teilhaben zu können. Da sind Diskussionen über Kosten nicht angebracht. Ich wünsche mir, dass endlich mal über die Vorteile von Inklusion geredet wird und darüber, unter welchen Voraussetzungen etwas möglich wäre. Denn wie es so schön heißt: Wer keine Lust hat, findet Ausreden, und wer Lust hat, findet Wege.

Sie haben eine Wheelmap entwickelt. Was ist das? Und wie soll sie die Barrierefreiheit zukünftig verbessern?
Die Wheelmap ist eine Online-Karte für rollstuhl-gerechte Orte. Menschen, die mit dem Rollstuhl unterwegs sind, oder auch Familien mit dem Kinderwagen können bewerten, ob und wie zugänglich ihre Nachbarschaft ist. Orte werden nach drei Kriterien bewertet. Grün ist dabei ein Ort, der voll zugänglich ist. In einem Café bedeutet das, dass sowohl der Gastraum als auch die Terrasse und der WC-Bereich zugänglich sind. Gelb würde bedeuten, dass ich zwar im Café einen Kaffee kaufen kann, ich aber nicht auf die Terrasse komme. Und Rot bedeutet dann natürlich, dass man beispielsweise aufgrund von Stufen am Eingang als Rollstuhlfahrer gar nicht in das Café hineinkommt. Die Wheelmap kann man sich auf alle verschiedenen mobilen Endgeräte herunterladen, installieren und sich sofort an der Bewertung seiner eigenen Nachbarschaft beteiligen ■

Raul Krauthausen ist Buchautor und Aktivist für Inklusion und Barrierefreiheit. Die Wheelmap gibt es hier: www.wheelmap.org

Pack' die Badehose ein

Reisen mit dem Martinsclub

Wenn man eine Reise tut, dann kann man was erzählen. Aber nicht nur das – man hat unbekannte Gegenden erkundet, fremde Menschen und Bräuche kennengelernt, den Horizont erweitert und vermutlich auch mal so richtig abgeschaltet. Kaum eine Freizeitbeschäftigung ist so vielseitig und erholsam wie das Reisen. Hier schildern einige Teilnehmer, die mit dem Martinsclub unterwegs waren, ihre liebsten Reiseziele und -erinnerungen.

Burkhard Lemke ist ehrenamtlicher Reisebegleiter beim Martinsclub.

Sein liebstes Reiseziel Ibiza.

Seine schönste Urlaubserinnerung Das Erlebnis, von einem Delfin Auge in Auge intensiv „begutachtet" zu werden.

Ingrid Schröfel ist regelmäßig mit dem Martinsclub unterwegs, „weil es so schön ist!"

Ihr liebstes Reiseziel Trebel, bei Lothar und Ina.

Ihre schönste Urlaubserinnerung Eine Kutschfahrt in Trebel.

Ihr Traumziel Ist und bleibt Trebel.

Winnie Sporen ist gerne mit dem Martinsclub auf Reisen.

Ihr liebstes Reiseziel Der Reiterhof, auf dem sie mit dem Martinsclub war.

Ihre schönste Urlaubserinnerung Die Pferde waren so nett auf dem Reiterhof. Sie haben sich gerne streicheln lassen.

Ihr Traumziel Besonders das Pferd Lydia war sehr lieb!

Seit vielen Jahren bietet der Martinsclub Gruppenreisen an, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen zugeschnitten sind. Inklusive Reisen gehören zum Programm – es können also auch Reiselustige ohne Beeinträchtigung mit dem m|c die Welt entdecken. Für alle Geschmäcker und Altersgruppen findet sich die passende Tour. Auf allen Reisen gibt es Begleitpersonen, die Unterstützung bieten. Der Betreuungsschlüssel liegt in der Regel bei 1:3 – also drei Reisende, eine Begleitperson. Je nach Reise sind zwischen 6 und 16 Teilnehmer unterwegs. Mehr Infos gibt es auf: **www.martinsclub.de** ■

SEXUALITÄT & PARTNERSCHAFT

Mehr als jeder dritte Haushalt in Deutschland ist ein Single-Haushalt. Jedoch nur 10 Prozent dieser Singles möchte auch alleine bleiben. Die meisten Menschen wünschen sich eine feste Partnerschaft. Patchworkfamilien, gleichgeschlechtliche Partnerschaften, Fernbeziehungen ... zum alten Muster „Vater, Mutter, Kind“ sind einige dazugekommen. Jeder Mensch hat das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Doch trifft das auch auf Menschen mit Beeinträchtigung zu?

Mein Körper gehört mir!

Sexuelle Selbstbestimmung für alle Menschen

von Karima Stadlinger

Karima Stadlinger arbeitet in der Beratungsstelle Schattenriss, Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e. V. in Bremen.

Sie ist Dipl.-Pädagogin, systemische Familienberaterin und Supervisorin sowie Traumaberaterin. Arbeitsschwerpunkte: Beratung von Mädchen und Frauen mit Lernschwierigkeiten und geistigen Beeinträchtigungen, auch in der Onlineberatung.

Alle Menschen, auch beeinträchtigte Menschen, dürfen ihre eigene Sexualität frei bestimmen. Sie haben ein Recht auf Flirt, Liebe, Partnerschaft, Zärtlichkeit und Leidenschaft. Alle Menschen haben ein Recht darauf, auszuprobieren, Risiken einzugehen und zu scheitern.

Dies erscheint uns heute auch für beeinträchtigte Menschen selbstverständlich. Doch es war ein langer Weg: Weg von Fremdbestimmung, totgeschwiegener Sexualität, fehlender Aufklärung und fehlender Privatsphäre. Hin zur Behindertenprotestbewegung und zu mehr Selbstbewusstsein. Es wird in den Behinderteneinrichtungen, bei der Sexualbegleitung für beeinträchtigte Menschen und unterstützter Elternschaft immer selbstverständlicher, über sexualpädagogische Konzepte zu sprechen. Die seit 2009 in Deutschland geltende UN-Behindertenrechtskonvention ist dabei ein Meilenstein. Sie setzt sich für die Beseitigung der Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen ein und garantiert deren sexuelle Selbstbestimmung, Ehe- und Familienplanung sowie das Recht auf eigene Kinder. Auch sie haben ein Recht auf Teilhabe an Gesellschaft. Sie sind Bürger mit denselben Rechten wie alle Menschen.

Beeinträchtigte Menschen sind aber auch mit besonderen Lebensbedingungen konfrontiert und sie werden behindert: Sie können sich manchmal nicht so gut wehren und haben teilweise ein geringes Selbstwertgefühl. Sie brauchen mehr Unterstützung und Förderung – auch beim Thema Sexualität. Oft ist es für sie schwerer, an gute Informationen und Aufklärung, besonders in leichter Sprache, zu gelangen. Sie laufen eher Gefahr, ausgenutzt und abgewertet zu werden und Machtmissbrauch zu erleben. Viele Beeinträchtigte machen die Erfahrung, dass ihre Körpergrenzen überschritten werden. Besonders beeinträchtigte Frauen sind doppelt so häufig von sexueller Gewalt betroffen. Nahezu jede beeinträchtige Frau erlebt in ihrem Leben körperliche und seelische Gewalt. Dies ist gerade durch neuere Studien in erschreckendem Maße deutlich geworden.

Was kann helfen, damit Menschen ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung leben können? Wie können sie vor Übergriffen oder Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung geschützt werden? Wie können sie sich selbst schützen?

Wenn Kinder bereits in der Grundschule und dann in weiterführenden Schulen in inklusiven Klassen gut aufgeklärt werden, altersangemessen und auf alle zugeschnitten. Wenn sie Wissen über Sexualität erwerben. Wenn sie lernen, Worte zu finden, Körperteile zu benennen, ihren Gefühlen zu vertrauen. Wenn sie erfahren, wo sie Hilfe und Unterstützung bei erlebten Übergriffen holen können. Und wenn sie in sensiblen, feinfühligen, sorgsamen Räumen leben können und erleben, dass Grenzen und Rechte eingehalten werden. Dann sind wir auf einem guten Weg in eine inklusive Gesellschaft. ■

Patchworkfamilien,
gleichgeschlechtliche Partnerschaften,
Regenbogenfamilien -
zum alten Muster der Familie sind
einige dazugekommen.

Let's talk about sex ...

Wer bin ich? Was macht mir Lust und Freude? Mit wem möchte ich glücklich werden? Die Antworten auf diese Fragen muss jeder Mensch für sich selbst finden. Es gibt viele Möglichkeiten, seine Sexualität und Partnerschaft zu leben. In Deutschland hat jede Person ein Recht auf ihre Sexualität. Doch was ist eigentlich genau erlaubt und was nicht?

Hier können Sie Ihr Wissen testen:

Frage 1

Ab wann dürfen Jugendliche in Deutschland Sex haben?

- a. Ab 14 Jahren
- b. Ab 16 Jahren
- c. Ab 18 Jahren

Frage 2

Muss man jemanden um Erlaubnis fragen, wenn man Sex haben möchte?

- a. Ja, die Eltern
- b. Ja, die Person, mit der man schlafen möchte
- c. Ja, den besten Freund / die beste Freundin

Frage 3

Wie alt muss eine Person sein, um Pornos schauen zu dürfen?

- a. Im Internet gibt es keine Altersbeschränkung
- b. Mindestens 18 Jahre alt
- c. Es ist egal, solange man sie nur zum Spaß guckt

Frage 4

Dürfen erwachsene Menschen mit Behinderung in Deutschland eine Familie gründen?

- a. Ja, alle die es möchten, ohne Ausnahme
- b. Kommt auf die Behinderung an
- c. Nur mit Zustimmung eines Sachverständigen

Die Antworten stehen auf der nächsten Seite.

Let´s talk about sex Antworten

Antwort a ist richtig:
In Deutschland dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Sex mit jemand anderem haben, vorausgesetzt, dass beide es wollen und nicht dazu gedrängt oder gezwungen werden. Bis zum Alter von 18 Jahren kann Sex in besonderen Fällen verboten sein. Es kommt dabei auf das Verhältnis der beiden Personen an (z. B. ist Sex zwischen Minderjährigen und Lehrern bzw. Lehrerinnen verboten).

Antwort b ist richtig:
Es muss die Person zustimmen, der man näher kommen möchte. Für alle sexuellen Handlungen gilt: Freiwilligkeit. Niemand darf unter Druck gesetzt oder gar zu Sex gezwungen werden. Kinder unter 14 Jahren stehen unter besonderem Schutz, Sex mit ihnen ist verboten.

Antwort b ist richtig:
Ab 18 Jahren kann jeder selbst entscheiden, ob er oder sie Pornos ansehen möchte. Manche finden Pornos aufregend, andere einfach nur langweilig und doof. Pornos arbeiten mit Übertreibungen und sind keine Anleitungen für das eigene Sexualleben. Es ist viel sinnvoller, sich gegenseitig zu sagen, was einem gefällt und was nicht.

Antwort a ist richtig:
Menschen mit Behinderung haben die gleichen Rechte wie alle anderen Menschen in Deutschland. Sie dürfen somit auch selbst entscheiden, mit wem sie Sex haben, wen sie heiraten und mit wem sie wann Kindern haben möchten. Für Eltern, die eine Behinderung haben, gibt es spezielle Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten. Der besondere Schutz der Familie und das Kindeswohl stehen auch hier an erster Stelle.

Diese Fragen und Antworten entstanden in Zusammenarbeit mit pro familia Bremen für die Ausstellung „Lieblingsräume". Seit über 40 Jahren informiert und berät pro familia Menschen rund um die Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft. Weitere Informationen unter gibt es unter www.profamilia.de ■

VERLIEBT...

„Ich bin diejenige, die die Hosen anhat", sagt Michèle und fügt lachend hinzu „... wenn es ums Kochen geht." Matthias ist das nur recht. Ihm schmeckt alles, was seine Frau in der Küche zaubert. Ansonsten entscheiden die beiden ganz gleichberechtigt. Zum Beispiel, wenn es um die Auswahl der Filme geht, die sie gemeinsam schauen. „Wir machen oft DVD-Abende, auch mit Freunden", erzählt Michèle. Allerdings sind diese Abende nichts für schwache Nerven, denn die beiden lieben Horror- und Actionfilme. Aber eine Handlung müssen sie haben, sonst gefallen sie Matthias nicht. Seine Frau hat sogar schon als Statistin in einem Film mitgespielt, erzählt sie stolz, in „Finnischer Tango" von Eike Besuden.

Michèle, 32, und Matthias, 39, sind seit 2011 ein Paar. Damals, auf dem Sommer-

VERLOBT… VERHEIRATET…

Zu Besuch bei Michèle und Matthias

fest ihrer Arbeitsstelle, hat er sie einfach angesprochen und gefragt, ob sie sich eine Beziehung mit ihm vorstellen könnte. Michèle lacht: „Ganz nach dem Motto: Wenn ich schon mal auf dem Sommerfest bin, muss ich auch eine Frau klarmachen." Dass mehr dahinter steckte, merkten die beiden bald. 2013 zogen sie zusammen, ein Jahr später heirateten sie. Einfach war das nicht, die Familie hatte Einwände. Denn: Michèle hat das Down-Syndrom, Matthias eine Lernbehinderung. Ihre Mutter hat dem Paar „Steine in den Weg gelegt", wie Michèle erzählt. Auch Matthias' Familie hatte sich für den jungen Mann eine Frau ohne Handicap vorgestellt. „Mein Onkel hatte Bedenken. Aber dann hat er sie kennengelernt und mir gesagt, die müsse ich mir warmhalten", erinnert sich Matthias. Den Heiratsantrag machte er auf Knien, ganz, wie es sich gehört. Nach dem erfreuten Ja folgten ein Polterabend mit viel zerdeppertem Geschirr und eine romantische Hochzeitsfeier. Natürlich mit cremeweißem Hochzeitskleid und Anzug, mit Sektempfang und Buffet, mit vielen Verwandten und Freunden. Michèle schwärmt: „Es war wunderschön, ganz unbeschreiblich!"

Für Matthias ist die Sache einfach: Er möchte eine Frau, die ehrlich ist und zu ihm passt. In Michèle hat er genau das gefunden. „Und welche Frau ist schon normal?", fragt er mit einem Augenzwinkern. Für Michèle war die Beziehung am Anfang nicht ganz so einfach, denn sie hatte schon einige Enttäuschungen hinter sich. Nach und nach vertrauten sich beide. Und längst weiß sie: „In meinem Mann habe ich das gefunden, was ich mir von einem Traummann gewünscht habe. Er liebt mich so, wie ich bin, und ich liebe ihn so, wie er ist." ■

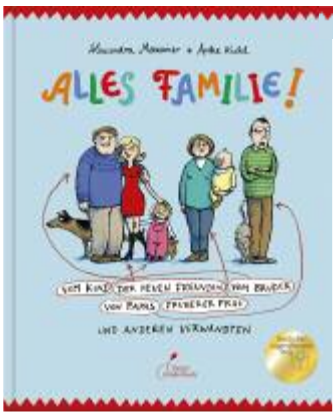
„Er liebt mich so, wie ich bin, und ich liebe ihn so, wie er ist."

Michèle

Medienkoffer bringt Vielfalt in KITAs

Warum kann Lara nicht sprechen? Wieso hat Oscar zwei Mamis? Kinder sind von Natur aus neugierig. Ein guter Zeitpunkt also, um ihnen die Vielfalt der Gesellschaft aufzuzeigen und Fragen zu beantworten. Das RAT&TAT-Zentrum Bremen hat verschiedene Kinderbücher, Infomaterialien und Fachbücher zusammengestellt, die für eine inklusive und vielfältige pädagogische Praxis in Kindertageseinrichtungen hilfreich sind. Der Medienkoffer kann im RAT&TAT-Zentrum (Tel. 0421-700007) kostenlos ausgeliehen werden. Nicole Müller, Kulturwissenschaftlerin und Mutter, hat die Bücher gelesen und kann zwei besonders empfehlen:

„Florian lässt sich Zeit“
von Adele Sansone
Florian lässt sich Zeit – bei allem, was er tut – auch beim Trösten und Liebhaben der Menschen um ihn herum. Mir gefällt, wie liebevoll hier die Stärken und Besonderheiten eines Kindes mit Down-Syndrom in einer Geschichte erzählt werden, die einen Tag im Kindergarten aus Florians Perspektive zeigt.



„Alles Familie!“
von Alexandra Maxeiner
Dieser Klassiker vermittelt anschaulich und kindgerecht vielfältige Lebensweisen und zeigt, was alles Familie sein kann. Dabei finde ich besonders sympathisch, dass eine Familienform gleichberechtigt und selbstverständlich neben der anderen steht. Egal, ob Mutter-Vater-Kind-Modell, Trennungssituation, Patchwork- oder Regenbogenfamilie. Die Schilderungen typischer familiärer Eigenheiten und die wunderbaren Illustrationen bringen selbst Erwachsene zum Schmunzeln und jeder Leser findet sich irgendwo wieder. Kurz: Ein Buch, das wirklich jeder und jedem ein Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt! ■

AUSBILDUNG

Der Lehrer, der die Schüler mit dem Rohrstock züchtigt, gehört glücklicherweise der Vergangenheit an. Heute sieht Schule anders aus. Lehrer-Teams und Schulassistenten, Freiarbeit, Lernen an Projekten oder Gesprächskreise: Die „Pädagogik der Vielfalt" soll eine Lernatmosphäre schaffen, in der jedes Kind seine eigenen Fähigkeiten und Talente entdecken und entwickeln kann. Denn jeder Mensch lernt anders. Und wie sieht die Schule der Zukunft aus?

„Um mich wohl zu fühlen, brauche ich Musik, eine Bühne, ein Bett und Spiele für meinen Computer."

Felix (14 Jahre, Oberschule an der Julius Brecht Allee)

„Ich lerne am liebsten entspannt beim Spazierengehen mit meiner Katze. Es tut mir gut, wenn ich laufe, die Natur rieche und richtig abschalten kann."

Bastian (13 Jahre, Schule an der Marcusallee)

„Ich lerne gerne in der Küche. Da macht Mama mit Jannik Hausaufgaben, dann krieg ich alles mit und fühle mich nicht so allein."

Marlen (9 Jahre, Geschwisterbibliothek)

„Ich lerne am liebsten in meinem Zimmer. Ich habe noch Sachen dazu getan, die ich haben möchte: einen Fernseher und eine Hängematte. Außerdem hat mein Zimmer eine Tür, damit ich rausgehen kann."

Imme (7 Jahre, Kinderschule Bremen)

„Ich lerne in der Hängematte“

Lieblings-Lernorte im Karton

„Mein Lieblings-Lernort ist die Uni. Ich möchte auf die Uni gehen. Da kann man ganz viel lernen.“

Muhamed (10 Jahre, Georg-Droste-Schule)

Wie lerne ich am liebsten? Wo macht mir Lernen Spaß? Wie sieht mein „Lieblings-Lernort“ aus? 80 Schüler und Schülerinnen zwischen 5 und 14 Jahren setzten sich mit diesen Fragen auseinander, diskutierten über Lernbedingungen und bastelten ihren Lieblings-Lernort im Karton.

„Die Kinder waren mit Begeisterung und Ernst bei der Sache“, erinnern sich die Lehrerinnen. Sie waren erstaunt, wie genau viele Kinder wussten, was sie zum Lernen brauchen und wo sie dieses am liebsten tun. Auch Schüler, die sonst einige Unterstützung benötigen, haben ganz zielsicher ihren eigenen Lieblings-Lernort im Pappkarton gestaltet.

Entstanden sind überraschend unterschiedliche und persönliche Lieblings-Lernräume. Eine Gemeinsamkeit lässt sich jedoch feststellen: Ein Lieblings-Lernort ist dort, wo man sich wohlfühlt, wo man entspannt ist – und das ist häufig außerhalb des Klassenzimmers. Deshalb fasst eine Lehrerin ihre Erkenntnis aus dem Projekt auch so zusammen: „Schule ist nicht immer der richtige Ort, um zu lernen. Wir müssten die Schule öfter verlassen und neue Möglichkeiten suchen.“ ■

„An meinem Lieblings-Lernort lerne ich am Strand in der Hängematte und lese mein Lieblingsbuch. Meistens lerne ich aus Büchern. Geschichten helfen mir.“

Marlene (8 Jahre, Kinderschule Bremen)

„Mein Lieblings-Lernort ist der Hahner Busch, ein Wald. Da kannst du viel über die Natur lernen.“

Anekin (12 Jahre, Georg-Droste-Schule)

„Ich lerne Englisch mit Justin Bieber.“

Lisa (14 Jahre, Schule an der Marcusallee)

Lernen wie bei Pippi Langstrumpf

Lotta, Clara und Ari besuchen die Kinderschule

„Am besten gefällt mir Urlaub für die Ohren“, verrät Clara, 7 Jahre alt. „Da reden wir nicht und flüstern nur mit den helfenden Händen.“ Helfende Hände? Urlaub für die Ohren? Clara erklärt: Urlaub für die Ohren bedeutet, dass im Unterricht nicht gesprochen wird, dass alle Kinder leise sind. Die helfenden Hände sind eine Handvoll Kinder, die an dem Tag dazu auserkoren sind, ihren Mitschülern unter die Arme zu greifen, wenn sie Unterstützung brauchen. Ein spannendes Konzept in einer spannenden Schule: in der Kinderschule Bremen. Der große Unterschied zu anderen Grundschulen: Hier dürfen die Schüler mitbestimmen, was sie spielen und arbeiten und welche Projekte sie machen. Die Kinder bestimmen? Wie bei Pippi Langstrumpf? „Nicht so ganz“, sagt Philine Schubert, die Leiterin der Kinderschule, und lacht. „Unsere Schule orientiert sich am Lehrplan, wie alle anderen Bremer Schulen auch. Aber innerhalb dieses Rahmens lassen wir den Schülern die Freiheit, selbst zu entscheiden, was sie wann machen möchten.“

Am besten erklärt sich das an dem Stundenplan der siebenjährigen Lotta: Um 8.30 Uhr beginnt der Unterricht in den Klassen, die hier übrigens Stamm- oder Lerngruppen heißen. Jetzt heißt es lesen, schreiben oder rechnen. Wann welche Aufgabe erledigt wird, kann sich jedes Kind selbst aussuchen. Genauso wie den Arbeitsplatz. Ari (7) greift sich eine Teppichmatte und legt sich zum Schreiben auf den Boden: „So kann ich das am besten. Schreiben finde ich doof, aber ich liebe Rechnen!“ Nach einer Pause geht es dann um 11 Uhr weiter mit den Herz-Angeboten der Schule: Projekte, die die Kinder selbst auswählen können. Montags steht für Lotta die Textilwerkstatt auf dem Plan, dienstags geht sie zum Schnitzen – „das sind beides meine allerliebsten Fächer“. Mittwochs macht sie Young Yoga und freitags hat sie sich für die Wiesenwerkstatt entschieden. Donnerstags haben der erste und zweite Jahrgang Gruppentag (Zeit für Ausflüge und Aktivitäten), während die Dritt- und Viertklässler Englisch lernen oder Sport- bzw. Schwimmunterricht haben. Nach dem Mittagessen und einer Pause geht es um 13.30 Uhr in den Lerngruppen ans Schreiben, Lesen und Rechnen. Schulschluss ist dann um 14.30 Uhr. Ganz toll ist der Süßigkeitenverkauf am Freitag, der von Eltern und Schülern organisiert wird, da sind sich Ari, Clara und Lotta einig. „Jeder darf sich für 50 Cent eine Tüte Süßes kaufen. Aber nicht zweimal anstellen!“

Und was mag Philine Schubert an ihrer Schule? „Mir gefällt, dass ich als Lehrerin Teil eines Teams bin, in dem alle auf Augenhöhe arbeiten. Zu uns gehören z. B. ein Bootsbauer, der die Werkstatt leitet, eine Künstlerin und ein Musiker.“ Außerdem gefällt ihr der familienähnliche Charakter der Schule. In der Ganztagsschule betreuen die Erwachsenen die Kinder nicht nur im Unterricht, sondern auch beim Essen und Spielen. Erwachsene wie Kinder helfen sich gegenseitig, es bilden sich enge Lern-Beziehungen. Und: „Wir sind eine inklusive Schule. Jeder ist willkommen und jeder wird dort abgeholt, wo er steht.“ ■

www.kischu.de

„Wir dürfen bestimmen, was wir spielen und arbeiten und welche Projekte wir machen."

Clara (7 Jahre)

Die unsichtbaren Helfer

Welche Rolle spielen Assistenten in Schulen für die Inklusion?

Denkt man an Personal für inklusiven Unterricht, fallen einem sofort Lehrer und Sozialpädagogen ein. Aber ohne Assistenten in Schulen wäre Inklusion ebenso wenig denkbar. Sie ebnen Schülern mit Förderbedarf den Alltag in den Regelschulen. Diese zwei Assistenten geben ein Beispiel aus der Praxis und schildern, was sie an ihrer Tätigkeit motiviert:

Christian Heinig: „Ich arbeite an einem Schulzentrum als persönlicher Assistent für einen beatmungspflichtigen jungen Erwachsenen. Wegen seiner körperlichen Behinderung braucht er Unterstützung bei ganz alltäglichen Handlungen, wie essen oder Gegenstände anreichen. Auch beim Ortswechsel und bei WC-Gängen helfe ich ihm, da er auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Ich lasse den Schüler so viel wie möglich selbst machen, damit er sich möglichst frei entfalten kann. Trotzdem bleibe ich präsent, um meiner Verantwortung gerecht zu werden. Das ist ein anspruchsvoller Spagat.

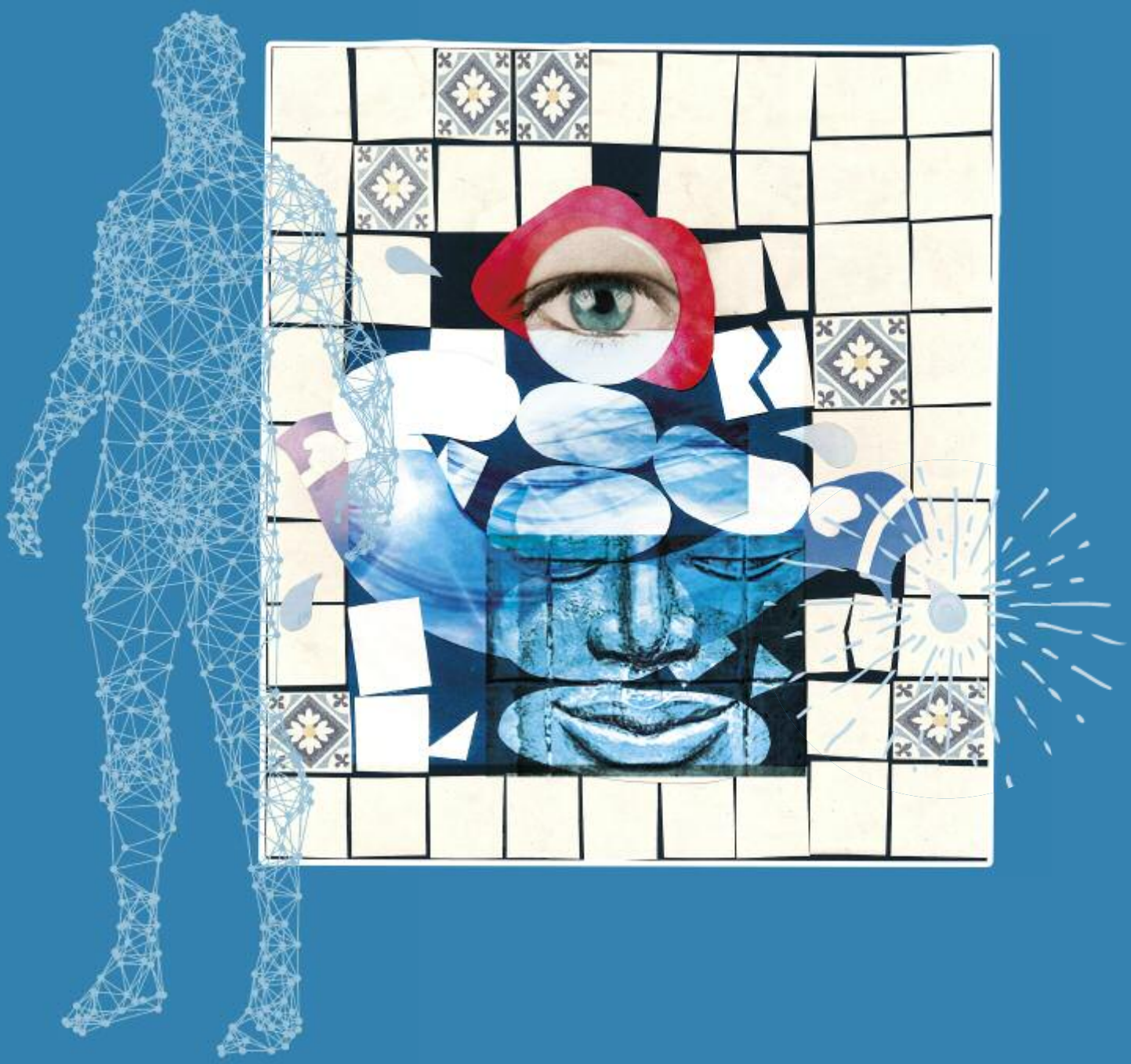
Ohne den Besuch einer Regelschule würde sich für meinen Schüler der Erfahrungshorizont und der Kontakt zu anderen Gleichaltrigen drastisch verkleinern. Für mich ist dieser Job so wertvoll, weil ich zusammen mit den anderen Berufsgruppen – wie dem Lehrpersonal – helfen kann, das Grundrecht auf Bildung zu sichern."

Maja Lorenzen: „Ich arbeite als sozialpädagogische Fachkraft an einer Grundschule. Ich begleite fünf Schulkinder, die mich als feste Ansprechpartnerin brauchen. Für die Klassenlehrerin wäre es niemals alleine zu schaffen, alle Kinder gemeinsam zu unterrichten. Um die Kinder mit Beeinträchtigung kümmert sich eine Sonderpädagogin, die ich unterstütze. Da die Kinder oft eine recht kurze Konzentrationsspanne haben, verlasse ich regelmäßig mit einzelnen oder mehreren Schülern den Klassenraum und sorge für Ruhepausen oder Bewegungsangebote.

Assistenz in Schulen bedeutet für mich, die Kinder mit Beeinträchtigung in ihrer Persönlichkeit wahrzunehmen, sie in ihren Möglichkeiten zu fördern und den Schulalltag in Zusammenarbeit mit dem Lehrer bedarfsgerecht zu gestalten. Wenn ich das geschafft habe, gehe ich mit dem guten Gefühl nach Hause, dass Schule ein schönes Erlebnis sein kann – für alle Kinder." ■

SCHÖNHEIT & KÖRPERKULT

Jährlich gibt jeder Deutsche zirka 600 Euro für Schönheits- und Pflegeprodukte aus. Jeder zehnte ist in einem Fitnessclub angemeldet. Immer mehr Menschen überprüfen ihre körperliche Verfassung mit einem digitalen Armband. In den Medien begegnen wir täglich perfekten, erfolgreichen Menschen. Wir alle fühlen den Druck, gesund, schön und fit zu sein. Um gegen den Strom zu schwimmen, braucht es eine große Portion Mut und Selbstvertrauen. Ist jeder Mensch nicht einzigartig und auf seine Weise schön?



Ich bin nicht meine Haare!

SCHÖNLINGE – ein Foto- und Mutmachprojekt

Alina:

„Meine Familie reagierte betroffen auf meine Haarlosigkeit. Freunde waren neugierig."

26 Jahre,
16 Jahre Alopecia Areata*

*Alopecia Areata ist eine ungefährliche, nicht ansteckende Autoimmunerkrankung. Sie äußert sich in kreisrundem Haarausfall. Dieser Haarausfall kann stellenweise oder am ganzen Körper sein. Über eine Million Menschen sind in Deutschland davon betroffen.

Michaela:

„Ich bin so gemeint, wie ich bin!"

43 Jahre, 19 Jahre Alopecia Areata

Das Projekt „Schönlinge" wurde von Lisa Haalck ins Leben gerufen. Mit ihr und der Fotografin Ingrid Hagenhenrich begaben sich 27 Frauen, die – wie Lisa Haalck – von kreisrundem Haarausfall betroffen sind, auf die Suche nach Schönheit und Weiblichkeit. Entstanden sind natürliche und unverstellte Bilder, die Schönheit mit Haarlosigkeitspracht zeigen. Es sind Momentaufnahmen der mutigen Frauen mit ihren Kindern, Partnerinnen und Partnern oder alleine, draußen, drinnen, so privat und so intim, wie jede es mag.

Aus den eindrücklichen Bildern entstand eine Wanderausstellung, die über die Autoimmunerkrankung Alopecia Areata* aufklärt. Gleichzeitig soll das Mutmachprojekt Menschen anregen, über Schönheitsideale und die Ästhetik des Ungewöhnlichen, des Anderen, des vermeintlich Unperfekten nachzudenken. Mehr Informationen gibt es unter: **www.schoenlinge.wordpress.com** ■

Nicole:

„Meine Tochter (3 1/2) fragte mich eines Tages: Mama - kann ich meine Haare auch absetzen? Ich finde das schön!"

37 Jahre, 15 Jahre Alopecia Areata

Darf ich so bleiben, wie ich bin?

Der Mensch als Maschine

von Jürgen Wiebicke

Jürgen Wiebicke ist Journalist und Schriftsteller. Eine ausführlichere Version dieses Textes kann man auf der Homepage der Aktion Mensch nachlesen.

Kürzlich habe ich einen Cyborg persönlich kennengelernt. Man denkt da ja zunächst an Mischwesen aus Mensch und Maschine, wie man sie aus dem Kino oder als Spielzeugfigur kennt. Mein Gegenüber war aus Fleisch und Blut und zudem ausgesprochen nett. Er nennt sich selbst Cyborg, zum Glück mit Augenzwinkern, weil er Träger eines Cochlea-Implantats ist. Diesem Implantat verdankt er die Fähigkeit zu hören. Ein beeindruckendes Beispiel für die Leistungen der Medizintechnik, die in den kommenden Jahren gewiss noch viele Überraschungen präsentieren wird. Dass der Lahme einfach losläuft, kannten wir bislang nur aus der Bibel. Künftig soll das ohne die Anwesenheit von Jesus möglich sein, mit der Hilfe von Hightech-Prothesen. Ob solche Technologien menschenfreundlich sind, muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber bereits heute tragen sie dazu bei, die Art und Weise, wie wir über den Menschen reden, zu verändern.

Sprechen wir vom menschlichen Körper, nutzen wir immer häufiger Begriffe aus der Technik: Da ist von Mensch-Maschine-Schnittstellen die Rede, vom Gehirn als Denkapparat, von einer gelöschten Festplatte, wenn die Erinnerung fehlt. Wir sehen den Menschen allmählich so ähnlich wie einen Computer. Von dem wissen wir ja, dass er morgen leistungsfähiger sein wird als heute. Also gilt anscheinend auch für den Menschen, dass er an seinen Mängeln arbeiten, sich optimieren muss. Dass eine solche Denkweise besonders Menschen mit einer Beeinträchtigung unter zusätzlichen Druck setzt, liegt auf der Hand. In der Zukunft sollen wir klüger, glücklicher und unverletzlicher sein als heute – und wären alle Cyborgs.

Der Streit um die Präimplantationsdiagnostik (PID) ist ein gutes Beispiel für den schleichenden Wertewandel. Mithilfe dieser Technologie haben Ärzte und Eltern die Chance, sich den vermeintlich besten unter den künstlich hergestellten Embryonen auszusuchen, bevor er in den Leib der Mutter transferiert wird. Die Befürworter der PID argumentieren, auf diese Weise könne schweres Leid vermieden werden. Manche Bioethiker sind schon einen Schritt weiter: Ihnen geht es nicht mehr „nur" um die Auswahl gesunder Kinder, sie fordern eine Art Bestenauslese. Eltern sollen sich unter ihren möglichen Kindern für dasjenige entscheiden, das schon vor der Geburt genetisch die besten Karten hat. In der Konsequenz würde das dazu führen, dass der Blick auf unsere Schwächen immer unerbittlicher wird. Bereits heute berichten Eltern von Kindern mit Downsyndrom oder mit schwerer körperlicher Behinderung, dass sie sich regelmäßig erklären müssen, warum dieses Kind überhaupt zur Welt gekommen ist.

Denken wir an die Geschichte von Theseus und seinem Schiff: Der Zimmermann Theseus tauscht nach und nach alle Einzelteile des Schiffes aus und ersetzt sie durch neue. Unterdessen hat ein anderer Schiffbauer die ausgemusterten Teile wieder zusammengezimmert. Welches von den beiden ist nun wirklich das Schiff von Theseus? Wenn wir den Menschen als eine Art Baukasten verstehen, wäre dann die Theseus-Frage, an welchem Punkt unsere Identität kippt. Bis hierhin ein menschliches Wesen – von da an ein künstliches Wesen mit einer anderen Identität. Womöglich würden wir das Übertreten der Schwelle gar nicht bemerken. Es gibt beim Men-

„Was heute verteidigt werden muss, ist die großartigste Erfindung, seit es Menschen gibt: die Idee der menschlichen Würde."

Jürgen Wiebicke

schen keine klare Trennung zwischen natürlich und künstlich. Sonst müssten wir überlegen, ob schon der erste Mensch mit Brille auf der Nase ein Cyborg war.

Sollen wir also bleiben, wie wir sind? Natürlich nicht. Menschen streben immer nach Veränderungen, andernfalls würden wir ja heute noch auf allen Vieren tappen. Und ganz gewiss wird es noch zahlreiche segensreiche Erfindungen geben, die Menschen mit Behinderung das Leben leichter machen. Was heute verteidigt werden muss, ist die großartigste Erfindung, seitdem es Menschen gibt: die Idee der menschlichen Würde. Sie besagt, dass jeder Mensch, egal, ob stark oder schwach, ob mit oder ohne Behinderung, etwas ganz Besonderes, Einmaliges ist. Menschliches Leben ist unantastbar. Der abschätzige Blick auf das, was wir an uns selbst oder bei anderen als nicht perfekt empfinden, verletzt diese Idee. Die Sicht auf den Menschen als bloßes Biomaterial tut es erst recht. Wir sind bereits dabei, uns auf diesen Blick zu fixieren. Ganz zu schweigen von dem Druck, der auf uns lastet, wenn wir uns freiwillig dem Optimierungsgedanken ausliefern.

Jeden Tag ein bisschen besser – diese Phrase sollten wir Werbeleuten und Unternehmensberatern überlassen. Der Philosoph Thomas von Aquin hat im 13. Jahrhundert dem Menschen einen Platz zwischen Tieren und Engeln reserviert. Also alles andere als perfekt, aber doch ziemlich gut. ■

Was heißt das?

Ein Cochlea-Implantat ist ein Gerät, mit dessen Hilfe Gehörlose, deren Hörnerv nicht gestört ist, hören können.

Präimplantationsdiagnostik: Hierbei handelt es sich um Verfahren, die eine Diagnose an künstlich hergestellten Embryonen ermöglichen.

Komplimente to go

Haben Sie heute schon ein Kompliment gemacht? Nein? Dann sollten Sie dies schnell tun! Denn Komplimente sind ein wahres Wundermittel, das gesund und glücklich macht. Laut einer schwedischen Studie werden durch Komplimente mehr Abwehrzellen gebildet, Stresshormone gebremst und der Blutdruck gesenkt. Außerdem stärken sie das Selbstbewusstsein und verschönern das tägliche Miteinander. Mit der unten stehenden Komplimente-Sammlung können Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Kollegen ganz leicht den Tag versüßen. Schneiden Sie einfach einen passenden Satz aus, befestigen ihn am Badezimmerspiegel, am Scheibenwischer oder am Bildschirm und warten Sie auf das Strahlen Ihrer Mitmenschen. So können Sie – quasi im Vorbeigehen – andere Personen glücklich machen!

Wussten Sie schon, dass der 1. März der Welttag des Kompliments ist?

Mmmhh, du riechst so gut!

Deine Ideen sind der Hammer!

Ich liebe dein Lächeln!

Ich mag dich genau so wie du bist!

Dein Style ist so geil!

Deine Freundschaft ist unbezahlbar!

Wahnsinn, wie toll du das geschafft hast!

Du bringst Sonne in mein Leben!

Vom Kopf bis zu den Zehen - du bist einfach WOW!

Bei dir fühle ich mich so geborgen!

FREIZEIT

Das Licht geht aus. Der Vorhang hebt sich. Die Show beginnt. Ob man selbst auf der Bühne steht oder im Publikum sitzt: Wer regelmäßig Konzerte besucht, ins Theater oder Kino geht, regt seinen Geist an, fördert die Kreativität und verbessert sein Wohlbefinden. Die kulturelle Teilhabe ist ein Grundrecht, dennoch nimmt nur die Hälfte der Deutschen diese Angebote wahr. Besonders häufig sieht man ältere und wohlhabene Menschen im Theater. Was kann man tun, um Kultur möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen?

„Witze sind die einzige effektive Waffe gegen diese ganze verdammte Ernsthaftigkeit in der Welt."

Moritz Neumeier

Moritz Neumeier lebt auf der Bühne. Als Moderator, Kabarettist und Stand-Up-Comedian reist er durch die Republik und halb Europa. Unter anderem ist er Gewinner des Hamburger Comedy-Pokals. Er lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in einer norddeutschen Stadt.

Grenzenloser Humor

Warum ich Witze über Randgruppen mache

von Moritz Neumeier

Ob mein Humor eine Grenze kenne, fragen mich einige Zuschauer nach meiner Show. Nicht mehr, antworte ich darauf. Das war mal anders. Früher dachte ich sehr wohl, dass es Themen gebe, von denen man sich humoristisch fernhalten sollte. Körperliche und geistige Behinderung beispielsweise. Wir hatten in unserer Schule einen Jungen, Matthias, der im Rollstuhl saß. Aufgrund einer Krankheit. Es war jetzt nicht so, dass er einfach gerne in einem Rollstuhl saß, er hatte keine Beine.

So wie die meisten Menschen, die einem bildungsnahen Haushalt entspringen, wurde ich mit der Anweisung erzogen, mich nicht darüber lustig zu machen, und dazu angehalten, ihn in unsere Spiele zu integrieren. Was nicht allzu einfach war, denn wie viel Spaß kann eine Runde Hochtick – wer irgendwo raufklettert, darf nicht getickt werden – mit so jemandem schon machen? Also haben wir zwar nicht mit ihm gespielt, ihn aber immerhin auch nicht ausgelacht.

Bis zu dem Tag, als Matthias genau das einforderte: Witze über ihn zu machen. Und niemand traute sich. Weil niemand verstand, was das jetzt sollte. Und dann begriff ich, dass sich Matthias Zeit seines Lebens immer außen vor gefühlt hatte. Und das nicht nur, weil er nicht laufen konnte. Von diesem Tag an wuchsen wir über uns hinaus, wenn es um Wortspiele in Bezug auf Beine, Stehen, Rollen, Sitzen, Gehen, Laufen und jede Form der menschlichen Fortbewegung ging. Damit war eine Grenze überschritten worden. Und wie bei so vielen anderen Grenzen merkte man schnell, dass das Überschreiten weniger Konsequenzen hatte, als zuvor befürchtet.

Und trotzdem gab es noch Grenzen. Nachdem also die körperliche Behinderung keine mehr darstellte, blieb noch die geistige. Ein Thema, über das Idioten sich lustig machen. Ich erinnere mich an Jugendliche, die spastisch Gelähmte in der Fußgängerzone verfolgten und sie nachahmten. Nach solchen Anblicken war ich mir sicher, dass man definitiv keine Witze über dieses Thema machen sollte. Bis ich meinen Zivildienst in einer Schule für körperlich und geistig behinderte Kinder und Jugendliche absolvierte. Ich erinnere mich genau an meinen ersten Arbeitstag. Ohne die geringste Ahnung zu haben, was genau mich erwarten sollte, betrat ich meine Klasse und stand nervös an der Eingangstür – die Lehrerin war noch nicht anwesend. Sechzehn mehr oder weniger behinderte Kinder starrten mich gebannt an. Sich wundernd, warum ich in Schockstarre verfallen in die Runde stierte, bis ein kleiner Junge aus der Menge auf mich zutrat. Jochen, acht Jahre alt, Down-Syndrom, das Gesicht mit etwas verschmiert, das ich nicht identifizieren konnte und wollte. Er kam auf mich zu und baute sich vor mir auf. „So-so-soll ich einen Wi-wi-wi-witz erzählen?" Seine Glubschaugen schauten gebannt und begeistert zu mir auf. Ich bejahte. „W-w-was ist ro-rosa und be-hindert?" Ich glaube, ich schüttelte nicht mal mit dem Kopf. Ich sagte weder, ich weiß es nicht, noch war ich imstande … „Ein F-f-flamongo."

Die Klasse brüllte vor Lachen. Jochen pisste sich ein, so begeistert war er von seiner eigenen Pointe. Nur ich stand gänzlich überfordert im Raum. Durfte ich jetzt auch lachen? War das ein Test? Stand die Lehrerin hinter dem Vorhang und kontrollierte meine Reaktion? Würde man mich nach Hause schicken, sobald man ein Lächeln erkennen konnte?

Es dauerte keinen Tag, bis ich begriff: Humor ist hier nichts weiter als eine Form des Umgangs. All diese Kinder hatten Schicksale, über die man traurig sein konnte. Und wütend. Und enttäuscht. Und irgendwann hat man angefangen, Witze darüber zu machen. Einfach nur, um nicht ständig darüber weinen zu müssen. Humor half dabei, den Alltag zu überstehen. ■

Wo gehobelt wird, fallen Späne

Die durchblicker besuchen die Werkstatt im Universum®

Wer baut eigentlich die Schaukästen, Tische und andere Exponate für eine Ausstellung? Daniela Dambek, Leiterin der Holzwerkstatt im Universum®, gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen. Sie zeigt uns ihre Werkstatt, die hell und luftig im 2. Stock des Sonderausstellungs-Gebäudes liegt. Das ist der große, rost-rote Würfel, der uns beim Ankommen ein bisschen wie eine Tafel Schokolade vorkommt – quadratisch, praktisch, gut. Gemeinsam mit drei Technikern baut sie hier die Exponate. Es riecht nach Holz, an den Türen klebt Staub, an den Wänden hängen Werkzeuge und St. Pauli-Wimpel. Auf dem Boden liegen Sägespäne und überall stehen Holzplatten in unterschiedlicher Länge, Breite und Farbe. In einer Ecke guckt eine lebensgroße Figur mit etwas gruseligem Blick beim Arbeiten zu. Die hat Daniela Dambek als Überbleibsel einer Ausstellung gerettet.

Sie schwärmt: „Mein Job ist so vielfältig! Ich baue ja nicht nur, sondern repariere auch alles, was so anfällt. Möbel baue ich besonders gerne. Ich verwende dazu eine große Bandbreite von unterschiedlichem Holz, z. B. Massivholz-Platten aus Fichte oder Multiplex-Platten aus Birke. Manchmal verwende ich auch Kunststoff und Plexiglas. Holz ist aber mein Lieblingsmaterial, denn Kunststoff lässt

sich nicht so gut bearbeiten. Mein Haupt-Arbeitsgerät ist eine große Format-Kreissäge. Ich hab sie ELMO getauft. Ich benutze auch andere Sägen, wie eine Stichsäge oder eine Kettensäge. Daneben Bohrmaschine, Akkuschrauber, Hammer ... eben alles, was man aus einer Werkstatt so kennt."

Beim Bauen orientiert sich die Tischlerin an fertigen Zeichnungen. Manchmal muss sie mit den Planern umdenken, denn Dinge lassen sich oft leichter zeichnen als dann in der Realität nachbauen. Wenn zum Beispiel ein Monitor schräg in einen Kasten eingebaut werden soll, ist es sehr hilfreich, wenn das Gerät schon dasteht – damit sie dessen reale Ausmaße kennt und dann das Drumherum besser zusammenbauen kann. Bei der Ausstellung „Lieblingsräume" findet sie die Idee spannend, dass jeder Raum unterschiedlich gestaltet wird, zum Beispiel mit unterschiedlichen Fußböden.

Wie merkt sie eigentlich, ob ihre Sachen gut ankommen? Daniela Dambek antwortet mit Augenzwinkern in Richtung Ausstellungsleiter: „Indem ich mal ein Lob von der Ausstellungsabteilung bekomme oder auch von Besuchern, da hört man schon mal einen Kommentar. Aber ich muss zuallererst mal selbst mit meiner Arbeit zufrieden sein."

Nicht alle Bauten im Universum® kommen aus der eigenen Werkstatt. Manche Dinge werden hinzugekauft: Bremen und anderen Städten wie z. B. Berlin beliefern das Universum® auch für die „Lieblingsräume". Das sind zum Beispiel sechs Exponate, die sehr komplizierte Elektro-Installationen benötigen. Die „Dusche der Komplimente" ist eines davon. Das hört sich aufwendig an – wie viel kosten denn Material und Exponate und wie lange dauert das Aufbauen? „So eine Ausstellung kostet schon eine Menge Geld. Wir haben wenig Zeit für den eigentlichen Aufbau, meist nicht mehr als fünf Wochen. Die Vorbereitungen, das Bauen der Einzelteile, dauern natürlich viel länger. Bei den ‚Lieblingsräumen' haben wir Glück – wir können vorher schon einiges hinter einem Vorhang im Ausstellungsraum verstecken, weil wir dort gerade nur eine kleine Wanderausstellung zeigen. Sonst hätten wir akuten Platzmangel."

Die durchblicker sind eine Gruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten, die sich für ihre Stadt und das, was darin passiert, interessieren. Ihre Ideen, mit denen sie anderen den „Durchblick" bringen wollen, führen sie an unterschiedlichste Orte. Die Fragen für ihre Interviews denken sie sich selbst aus. Sie werden zu Papier gebracht und von der Gruppe vorgelesen – die „Schnell-Leser" stellen die etwas komplizierteren Fragen, die „Langsam-Leser" die kurzen Fragen, die sich ohne Fremdwörter und Kommas leichter lesen lassen. So hat ein Interviewpartner auch mal fünf, sechs Leute vor sich, die abwechselnd ihre Fragen stellen. Jemand, der gut schreiben kann, schreibt die Antworten mit. Oder sie werden mit einem Diktiergerät aufgenommen und später in Ruhe angehört. Beim Texten bekommen die durchblicker Hilfe, und die besten gemeinsam geschriebenen Geschichten erscheinen regelmäßig im Magazin „m" des Martinsclubs.

Kann sie eigentlich noch entspannt durch fremde Ausstellungen laufen? Kopfschütteln: „Das ist das Problem, das mein Beruf mit sich bringt. Ich kann nicht einfach in ein Museum gehen, ohne genauer hinzugucken: Wie haben die das genau gebaut? Wie ist es festgemacht? Ist das stabil genug?"

Am Schluss noch die „durchblicker-Spezialfrage": „Wo ist Ihr Lieblingsplatz in Bremen?" Die Antwort hätten wir uns fast denken können: „Sorry Bremen – mein Lieblingsplatz ist das Millerntor Stadion in Hamburg, auf St. Pauli. Ich bin Fußball-Fan." ■

Johannes Rau:

„Kultur ist kein Luxus, Kultur ist ein Lebensmittel."

... Trotzdem bleibt der Zugang zur Kultur so manchem verwehrt. Damit das nicht so bleibt, haben sich Initiativen gegründet. Hier sind ein paar gute Beispiele:

In der bundesweiten Arbeitsgemeinschaft **„Kulturelle Teilhabe"** haben sich unterschiedliche Vereine und Organisationen zusammengeschlossen. Sie ermöglichen Bürgern mit geringem Einkommen einen kostenfreien Zugang zu kulturellen Veranstaltungen: Nicht verkaufte Eintrittskarten werden kostenlos weitergegeben.
www.kulturelleteilhabe.de

Die Macher von **„Inklusion Muss Laut Sein"** helfen Konzertveranstaltern, Veranstaltungsorte barrierefrei zu machen. Außerdem vermitteln sie zahlreiche Ehrenamtliche, die Menschen mit Beeinträchtigung zu Konzerten, ins Theater oder ins Kino begleiten.
www.i-m-l-s.com

„Insider Art" ist eine Online-Galerie, die Werke von Künstlerinnen und Künstler mit Handicap ausstellt. Zusätzlich stehen die Organisatoren als Fachleute zur Seite, wenn es um die Konzeption oder auch die Barrierefreiheit von Ausstellungen geht.
www.insiderart.de

Im inklusiven Bremer Kunstprojekt **„Blaumeier-Atelier"** treffen sich wöchentlich mehr als 250 Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, um gemeinsam Theater zu spielen, zu malen und zu singen, um zusammen zu fotografieren, zu schreiben und Masken zu bauen.
www.blaumeier-atelier.de

MEDIEN & INFORMATION

Wie sieht die Gesellschaft 2025 aus? Die digitalen Medien verändern sich, werden schneller, sind einfacher erreichbar. Wir werden nicht mehr ins Internet gehen, sondern das Internet leben. Weil wir an allen Orten Deutschlands WLAN-Zugang haben. Weil die Geräte aus den Händen verschwinden, sich auflösen, weil sie in die Kleidung und in die Brillen eingebaut werden. Das wird unsere Gesellschaft verändern und uns vor viele Fragen stellen. Wie kommunizieren wir dann? Wie gelangen wir an Informationen? Wie gehen wir in den Familien damit um?

Digital Barrieren überwinden

... gefördert von Aktion Mensch

Selten hat eine technische Entwicklung so viele neue Chancen für Barrierefreiheit und Begegnung eröffnet wie die Digitalisierung. Dank Fantasie, Erfindergeist und technischem Geschick gibt es immer mehr digitale Projekte und Hilfsmittel, die die Inklusion von Menschen mit Behinderung ermöglichen. Gute Beispiele dafür sind die Plattform „Wheelmap.org", die Menschen im Rollstuhl über die Barrierefreiheit von Orten informiert (siehe auch S. 23). Oder die App „Be My Eyes", die blinde Menschen nutzen, wenn sie kurzfristig die Hilfe eines sehenden Menschen brauchen (mehr dazu auf S. 52).

Oft geht es aber auch darum, Menschen mit Behinderung im Umgang mit digitalen Technologien und Social Media zu unterstützen. Menschen, die den Computer nicht per Maus bedienen können, benötigen dafür vielleicht Touchscreens und andere Hilfsmittel. Zunehmend wichtig für junge Menschen mit Behinderung wird auch das Thema „Sexualität in sozialen Medien". Hier können Workshops mit dazu beitragen, Gefahren wie Cybermobbing (Mobbing über das Internet) oder Sexting (das Versenden von eigenen Nacktfotos per Smartphone) im Netz zu erkennen.

Die Aktion Mensch unterstützt Träger bei besonderen Projekten zur Barrierefreiheit. Gefördert werden neue Internetplattformen mit praktischen Lösungen für Inklusion ebenso wie die barrierefreie Ausgestaltung von Webseiten.

Wir finden: An den Finanzen sollten gute Ideen nicht scheitern. Deshalb freuen wir uns auch auf Ihre Idee und sind gespannt darauf, was mögliche Antragsteller für Inklusion im Netz noch so austüfteln. ■

Infos dazu auf **www.aktion-mensch.de/foerderung-barrierefreiheit**

Gefördert durch die Aktion Mensch

Zeig mir dein Duckface!

Selfie, Hashtag oder Twitter – ständig tauchen neue Begriffe aus dem Internet in unserem Sprachgebrauch auf. Und natürlich auch in der Gebärdensprache. Diese Begriffe werden allerdings nicht einfach eins zu eins aus der Lautsprache übersetzt. Stattdessen setzen sich Gebärden aus Handbewegung, sichtbarem Mundbild und Mimik zusammen. **www.deinpuls.de**

Duckface

Facebook

Hashtag

Selfie

Twitter

Instagram

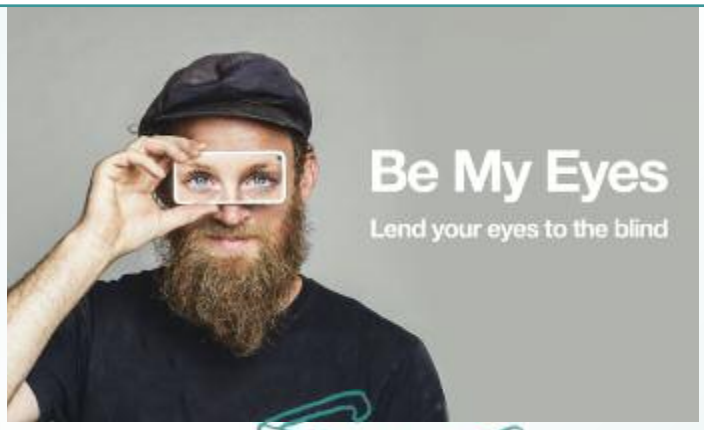
Mit anderen Augen sehen

Dank „Be My Eyes“ bekommen blinde Menschen Unterstützung – Bastian Bullwinkel macht den Test

Seit Januar 2015 verbindet die App „Be My Eyes“ blinde Menschen per Video-Live-Chat mit sehenden Helfern. Diese Helfer unterstützen bei Aufgaben, die ohne ihre Hilfe sehr viel schwerer zu erledigen wären. 384.000 Sehende und fast 30.000 Blinde haben sich inzwischen registriert, 168.000 Hilfestellungen wurden bereits geleistet. Spannend, denke ich mir – und beschließe, einen genaueren Blick auf „Be My Eyes“ zu werfen und die App einen Tag lang zu testen.

Erste Feststellung: Ganz barrierefrei ist die App leider nicht: Derzeit ist sie nur für iOS verfügbar, das Betriebssystem von iPhone, iPads & Co. Als Nutzer vom Android-Betriebssystem gehöre ich in Deutschland zwar der Mehrheit an, muss mich nun aber erst einmal nach einem Apple-Gerät umschauen. Nachdem diese Hürde genommen ist, sind Download und Einrichtung der App schnell erledigt. Beim Starten der App folgt auch schon die wichtigste Frage: Möchte ich mich als Sehender oder als Blinder anmelden? Ich entscheide mich für Ersteres. Ein kurzes Erklärvideo zeigt mir die Grundfunktionen der App. Und dann heißt es warten. Eigentlich hatte ich Hilfeanrufe im Minutentakt erwartet, aber die App bleibt stumm. Ich lege das Tablet erst einmal zur Seite. Solange ich angemeldet bin – auch wenn ich die App gerade nicht aktiv nutze –, bleibe ich automatisch im Pool der Helfenden und kann jederzeit angerufen werden. Nachdem sich die App aber auch im Laufe der nächsten Stunde nicht meldet, beschließe ich, die Seite zu wechseln, und melde mich als „blinde“ Person an.

Dafür muss ich zunächst die VoiceOver-Einstellung des iPads aktivieren. Dadurch werden mir nun alle Bildschirminhalte vorgelesen – sehr praktisch für blinde Menschen, anfangs aber sehr ungewohnt für mich. Ich bin unsicher, ob ich mich nun wirklich als blinde Person ausgeben und nach einem Rat fragen soll. Kann ich die Alltagsprobleme von blinden Menschen überhaupt einschätzen? Merkt die Person, die mir hilft, nicht ganz schnell, dass ich gar nicht blind bin? Um Missbrauch der App zu vermeiden, kann man sein Gegenüber nach jedem Anruf sofort bewerten. Ich beschließe daher, die Person am anderen Ende stattdessen nach ihren Erfahrungen mit der App zu befragen und tätige meinen ersten Hilfeanruf. Aber die Verbindung kann nicht hergestellt werden. Die anfängliche Begeisterung über die App verschwindet, aber ich versuche es noch einmal. Und siehe da: Nach wenigen Sekunden bekomme ich eine Antwort. Markus aus Würzburg fragt, wie er mir helfen kann. Ich erkläre ihm, dass ich nicht blind bin, aber mehr über die App erfahren will. Markus erzählt mir, dass er seit dem Start von „Be My Eyes“ als Helfer registriert ist. Er ist selbst schwerbehindert und es erfüllt ihn, trotzdem anderen Menschen helfen zu können. Zu den häufigsten Hilfeanfragen gehören ganz alltägliche Dinge, erzählt er mir. Welche Farbe hat das T-Shirt, das ich anziehen möch-



te? Welche CD halte ich gerade in meinen Händen? In einer Situation half er einer Frau sogar 20 Minuten dabei, einen Kuchen zu backen. Ich erzähle ihm, dass ich die App auch als Helfer nutzen möchte, bisher aber keinen Anruf bekommen habe. Das sei völlig normal – er selbst bekomme im Schnitt alle zwei Wochen eine Anfrage.

Daraufhin logge ich mich wieder als Helfer ein und lasse das Tablet über Nacht laufen – wer weiß, ob sich nicht doch noch jemand meldet. Doch die App bleibt auch bis zum nächsten Morgen stumm. Ich beschließe, noch einen Anruf als „Hilfesuchender" zu tätigen. Diesmal lande ich bei Max aus Oldenburg. Ich erkläre auch ihm, dass ich gerne von seinen Erfahrungen mit „Be My Eyes" hören möchte. Er berichtet genauso bereitwillig wie Markus. Auch ihn erreichen vor allem Alltagsfragen: Welche Konservendosen stehen noch im Regal? Welche Farbe hat mein Hemd? Um die zehn Mal konnte er bereits helfen – im Schnitt alle drei Wochen. Er beschreibt die App als angenehm unaufdringlich, was vor allem an der großen Helfer-Community liegt. Wenn er aus zeitlichen Gründen einen Anruf nicht annehmen kann, wird der Anruf sofort an andere Helfer weitergeleitet.

Ich lasse die App daraufhin noch ein paar Stunden im Helfer-Modus aktiv – ohne dass sie sich noch einmal bei mir meldet. Für mich endet meine Zeit mit „Be My Eyes" nun erst einmal, ich wechsle wieder zu meinem privaten Android-Gerät. Angeblich ist aber auch dafür eine Version in Arbeit. Ich freue mich darauf, die App hoffentlich bald in meinen Alltag einzubinden. Bis dahin weiß ich nun zumindest, dass Hilfesuchende bei Menschen wie Markus und Max gut beraten sind. ■

Das Internet in 60 Sekunden

In 60 Sekunden werden ...

... auf Facebook **3.125.000 Likes** verteilt

... auf Tinder **18.000 Matches** gemacht

... **150 Millionen** E-Mails versendet

... auf Twitter **430.000 Tweets** abgeschickt

... auf Youtube **2,7 Millionen** Videos angesehen

... auf Spotify insgesamt **39.000 Stunden Musik** gehört

... auf Snapchat **280.000 Snaps** verschickt

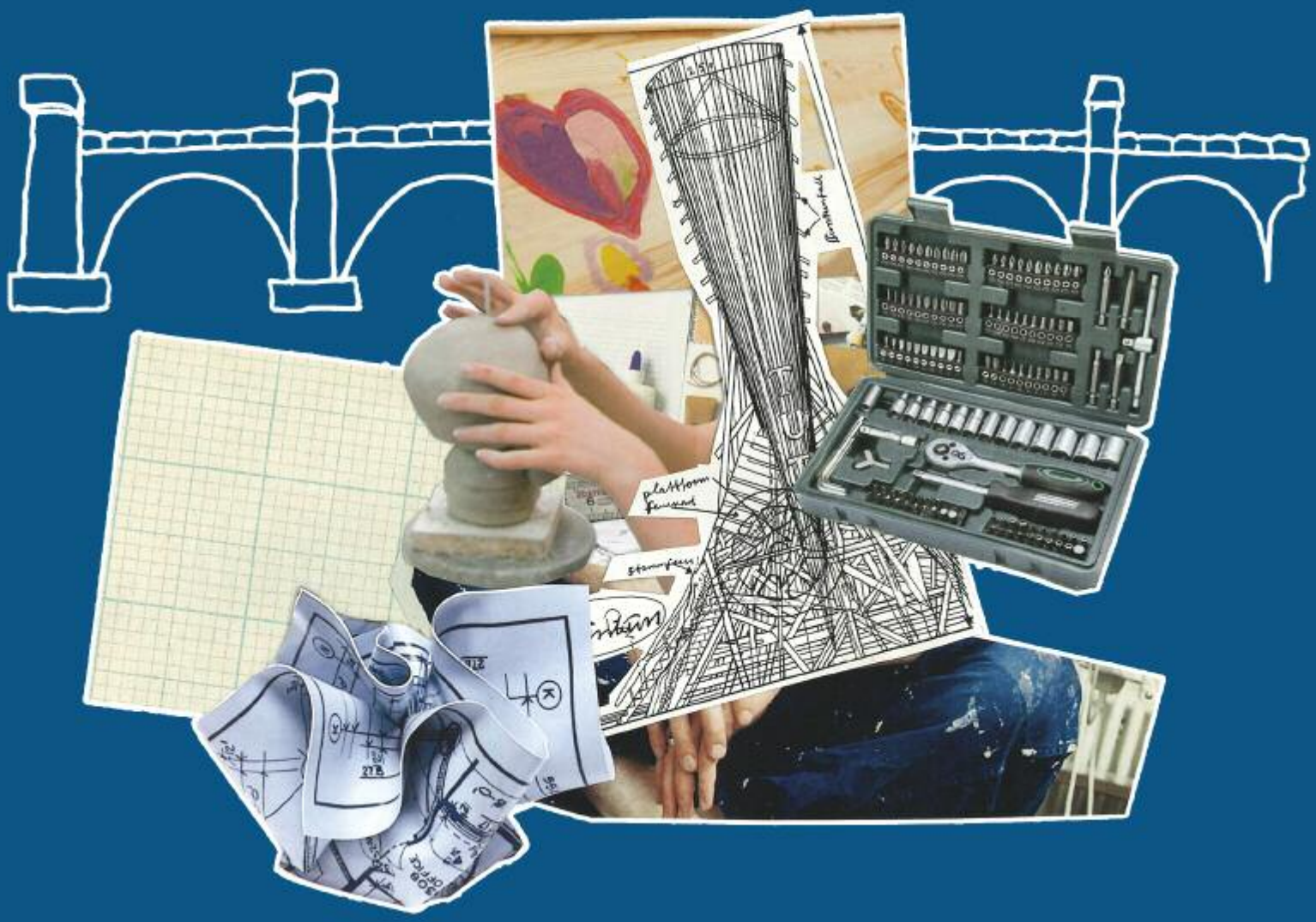
... auf Netflix insgesamt über **69.000 Stunden Videos** geguckt

... über WhatsApp **44 Millionen Nachrichten** versendet

Den erfolgreichsten Tweet twitterte Ellen DeGeneres bei der Oscarverleihung 2014 (3,3 Millionen Re-Tweets, 2,2 Millionen Likes)

ARBEIT & BERUF

Malochen, schuften, ackern – nein, Arbeit macht nicht immer Spaß. Dennoch sind wir froh, wenn wir einen Job haben. Wer älter oder alleinerziehend ist, eine Beeinträchtigung oder ausländische Zeugnisse hat, kämpft oft vergebens um eine Anstellung. Dabei hat jeder Mensch ein Recht auf Arbeit. Um das wertvolle Potenzial, das in jedem von uns steckt, nicht zu vergeuden, sollten sich Arbeitsplätze an die Bedürfnisse der Arbeitnehmer anpassen. Warum arbeiten Sie?



Ich arbeite, weil …

Warum Arbeit für unser Leben so wichtig ist

Thomas Bretschneider, Vorstand Martinsclub Bremen e. V.
„Ich arbeite für mein Leben gern. Arbeit bedeutet für mich Sinnstiftung, Tagesstruktur, Kreativität, Kommunikation, Verwirklichung und Lebensgrundlage – nicht immer nur positiv, aber unterm Strich klasse! Häufig muss ich negative Entscheidungen treffen und manchmal gegen meine innere Überzeugung handeln. Das ist großer Mist, aber aus juristischen oder wirtschaftlichen Gründen nicht anders zu machen."

Udo B., Werkstatt Bremen
„Ich prüfe die Scheiben für den Mercedes-Coupé. Ich kann zwar nicht gut sehen, aber dafür fühle ich genau mit meinen Händen, ob an der Scheibe etwas nicht in Ordnung ist oder nicht richtig sitzt. Das habe ich den anderen voraus, dafür habe ich auch extra eine Weiterbildung gemacht. Ich gehe gern zur Arbeit, weil ich da nette Kollegen treffe. Nicht schön ist es, wenn wir keinen Waren-Nachschub bekommen, alles still steht und wir uns langweilen."

Frank Scheffka, Fotograf
„Ich arbeite mal frei und allein, mal mit anderen in multimedialen Projekten. Die Kamera ist für mich ein Kommunikationsmittel. Ich lerne unterschiedliche Menschen kennen und entdecke Bereiche, die mir sonst verschlossen gewesen wären. Einerseits liebe ich meine relative Unabhängigkeit, andererseits fehlen mir auch die Sicherheiten einer festen Anstellung. Die Suche nach neuen Aufträgen kann ganz schön ermüdend sein."

Martin Günthner, Senator für Wirtschaft, Arbeit und Häfen
„Wer arbeitet, hat mehr vom Leben. Mehr Entwicklung, mehr Herausforderung, mehr Kommunikation und letztlich auch mehr Lebensfreude. Als Arbeitssenator habe ich zudem das Privileg, dafür arbeiten zu können, dass möglichst viele Menschen eine Arbeit haben. Wer in der Politik arbeitet, sollte mindestens Bereitschaft und bestenfalls Lust am öffentlichen Streiten verspüren. Wenn's dann gut geht, wird die Arbeit zum Vergnügen, wenn nicht, hilft ein dickes Fell."

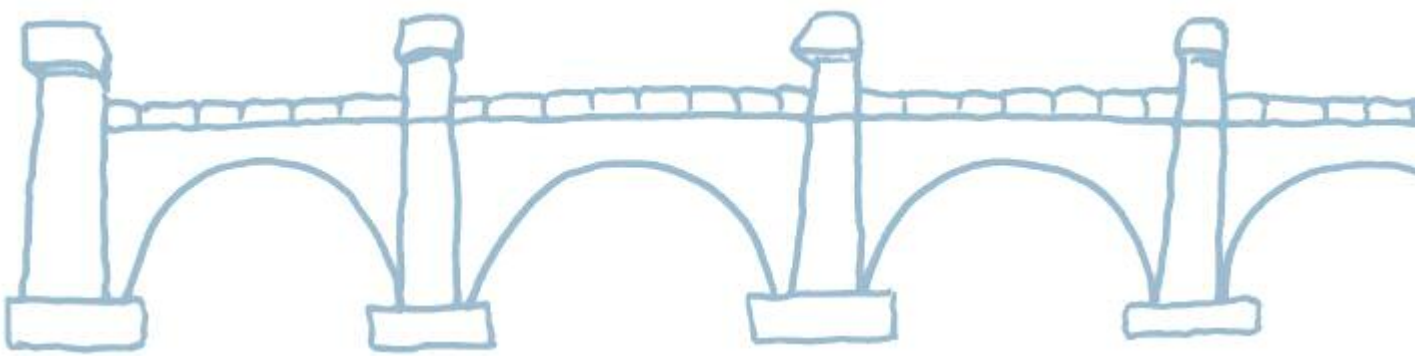
Michael P., Werkstatt Bremen
„Ich bin Holzbearbeiter. Meine Arbeit ist mir wichtig, weil ich etwas verdiene und einen Sinn im Leben habe. Mir gefallen die Montage-Arbeiten, die wir manchmal außerhalb der Werkstatt machen. Besonders schön ist, dass ich mich mit drei türkischen Kollegen gut verstehe. Nicht schön ist, dass ich manchmal wegen meiner Zwangserkrankung gemobbt werde."

Volker Bieniek, Postbeamter
„Ich arbeite, weil ich Geld verdienen muss. Ich mag den Kundenkontakt, die netten Leute, dich ich täglich treffe. Richtig anstrengend wird's, wenn viele Kollegen ausfallen und wir deren Briefe und Pakete auch ausfahren müssen. Aber eigentlich gefällt mir mein Job. Sonst würde ich ihn nicht seit 25 Jahren machen …"

Brücken aus Offenheit bauen

Meine Arbeit als Willkommenslotse

von Marco Zwillich



Marco Zwillich ist Willkommenslotse bei der Grone-Schulen Niedersachsen gemeinnützige GmbH in Bremen

Telefon: 0421-48521391
Mail: m.zwillich@grone.de

Die Beratung steht allen kleinen und mittelständischen Unternehmen sowie allen Menschen mit Fluchterfahrung offen.

Wahrscheinlich denken die wenigsten beim Thema Lieblingsräume als erstes an ihren Arbeitsplatz. Doch Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Am Arbeitsleben teilzunehmen, spielt für unsere Identität eine Rolle. Umso wichtiger ist es, sich am Arbeitsplatz wohlzufühlen.

Dies gilt natürlich für Menschen mit Fluchterfahrung genauso wie für alle anderen Personen auch. Als Willkommenslotse unterstütze ich kleine und mittelständische Unternehmen aus Bremen und umzu kostenfrei bei der Integration von Geflüchteten in die Arbeitswelt.

Die Willkommenslotsen sind Teil des Bundesprogramms „Passgenaue Besetzung". Schon der Name zeigt, dass es darum geht, den passenden Mitarbeiter für das richtige Unternehmen zu finden – damit sich alle Beteiligten wohlfühlen. Ich berate Arbeitgeber beispielweise zu rechtlichen Fragen oder zur Willkommenskultur. Geflüchteten schlage ich mögliche Betriebe vor, bei denen sie ein Praktikum, eine Einstiegsqualifizierung, eine Ausbildung oder eine Anstellung finden können. Durch den persönlichen Austausch mit beiden Seiten kann ich auf Eigenheiten und Problemlagen aufmerksam machen.

Damit aus Arbeitsräumen Lieblingsräume werden, braucht es Offenheit. Einerseits Offenheit von Seiten der Unternehmen gegenüber den Neuankömmlingen und ihren individuellen Profilen. Andererseits Offenheit von Seiten der Geflüchteten gegenüber dem Handlungsrahmen, den die deutsche Arbeitswelt vorgibt, und gegenüber den zahlreichen möglichen Berufsbildern.

Wenn sich alle Beteiligten mit Offenheit begegnen, steht einer erfolgreichen Integration nichts mehr im Wege, so dass sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer wohlfühlen. Interkulturelle Kompetenz und Willkommenskultur sind dann nicht mehr nur leere Worthülsen, sondern tragen zu einem produktiven Miteinander in der Bremer Wirtschaft bei – und damit letzten Endes zur Fachkräftesicherung. ■

Tendenz? Steigend.

Ist der Arbeitsmarkt offen für Menschen mit Beeinträchtigung? Zahlen aus dem Inklusionsbarometer 2015 von Aktion Mensch zeigen: Da tut sich was!

Mehr als **43 Millionen Berufstätige** in Deutschland auf dem ersten Arbeitsmarkt. Davon **1,15 Millionen Arbeitnehmer mit Beeinträchtigung** – mehr als im Vorjahr!

181.110 schwerbehinderte Arbeitslose, davon 45,8 % länger als ein Jahr ohne Arbeit – mehr als im Vorjahr!

150.000 Unternehmen fallen unter die Beschäftigungspflicht. Unternehmen mit mindestens 20 Beschäftigten sind verpflichtet, schwerbehinderte Mitarbeiter einzustellen.

36 % der Unternehmen bleiben unter der Quote und zahlen die Ausgleichsabgabe.

27 % der Unternehmen sind nicht barrierefrei.

26 % der Unternehmen sehen in der Einstellung von Arbeitnehmern mit Beeinträchtigung einen positiven Einfluss auf das Arbeitsumfeld.

PASSGENAUE BESETZUNG
WILLKOMMENSLOTSEN

Gefördert durch:
Bundesministerium für Wirtschaft und Energie
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Reine Männersache – nur Frauenarbeit?

Claudia Kessler, wie ist Ihr beruflicher Werdegang?
Seit 2008 bin ich eine der wenigen weiblichen Führungskräfte in der Luft- und Raumfahrt und leite HE-Space. HE-Space ist deutschlandweit der einzige Personaldienstleister mit Spezialisierung auf Fachkräfte in der Raumfahrt. Ich bin diplomierte Ingenieurin für Luft- und Raumfahrt, habe einen Master in Business Administration und verfüge über mehr als 25 Jahre Erfahrung im Space Business.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?
Jeder Tag ist anders und abwechslungsreich. Die Zusammenarbeit im internationalen Umfeld der Raumfahrt ist immer an der Grenze des technisch Machbaren.

Als einen Erfolgsfaktor Ihres Unternehmens bezeichnen Sie den Frauenanteil – warum?
Gemischte Teams sind kreativer, effizienter und vielseitiger.

Warum gibt es Ihrer Meinung nach immer noch so wenige Mädchen und Frauen, die sich für Raumfahrt interessieren?
Die Raumfahrt ist für viele Menschen sehr abstrakt, sehr technisch geprägt. Physik sowie mathematische Kenntnisse sind nötig. Mädchen und Frauen fühlen sich davon oft nicht angesprochen. Wir brauchen mehr Rollenmodelle, an denen sich Kinder orientieren können.

Wie würden Sie Ihre Rolle als Geschäftsführerin beschreiben?
Ich bin jeden Tag Vorbild für meine Mitarbeiter, ich muss motivieren und begeistern.

Können Sie Unterschiede in weiblicher oder männlicher Führung erkennen?
Bei weiblichen Führungskräften sehe ich häufig die Kombination aus fordern und fördern. Sie sind, trotz Zielstrebigkeit, empathischer und einfühlsamer als männliche Chefs. Um mehr Frauen in Führungspositionen zu sehen, sollten (trotz hohem Arbeitsaufwand) keine Überstunden bis in die Nacht anfallen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Dass 2020 die erste deutsche Frau ins All fliegt.

Claudia Kessler und Niels Blass kümmern sich nicht um Klischees in der Arbeitswelt

Niels Blass, wie ist Ihr beruflicher Werdegang?
Seit 2012 arbeite ich als Erzieher in der Kita Fritz-Gansberg-Straße. Nach meiner Ausbildung habe ich in vielen verschiedenen Bereichen gearbeitet. So konnte ich herausfinden, welches pädagogische Konzept mir liegt und zu mir passt.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?
Jeden Tag mit Kindern zusammen zu sein und zu arbeiten. Ich unterstütze sie, helfe ihnen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und sorge dafür, dass sich die Kinder als eine Gruppe wahrnehmen.

Werden Sie mit Vorurteilen konfrontiert?
Offen nicht. Aber ich bin immer sensibel für dieses Thema und ich ergreife auch Maßnahmen, um möglichen Bedenken vorzugreifen. Beim Wickeln lasse ich – als Mann – immer die Tür halb offen stehen, damit jeder reingucken kann und jeder mögliche Gedanke an sexuellen Missbrauch gleich im Keim erstickt wird.

Haben Sie eine Idee, warum es so wenige männliche Erzieher gibt?
Geld spielt eine wichtige Rolle. Keiner entscheidet sich für diesen Beruf wegen des Geldes. Erzieher wird man nur, wenn man das wirklich machen will. So ticken nicht viele junge Männer.

Finden Sie es wichtig, dass Männer und Frauen als Erzieher arbeiten?
Ja, sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder. Männer sind einfach anders und arbeiten anders. Da ergänzen Männer und Frauen sich gut. Auch pädagogisch sind Männer wichtig, um Beziehungen und Bindung aufzubauen. Kinder sind genauso unterschiedlich wie Erwachsene, haben unterschiedliche Interessen und Neigungen. Und je vielfältiger die Belegschaft ist, desto besser können sich Kinder ihren „Lieblings-Bezugsmenschen“ suchen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Dass die Politik schlauer wird, in die Zukunft plant und mehr in soziale Berufe investiert. ■

Entgegen allgemeiner Regeln

auticon beschäftigt Autisten als IT-Berater

Willkommen bei auticon! Das Büro in der Nähe der Universität in Bremen ist karg, kein Bild an der Wand, keine Pflanze, keine Dekoration. Sehr einladend – findet Elena Holt*. Die adrette Frau im Anzug ist IT-Beraterin und braucht Ruhe und Ordnung, um zu arbeiten. Je reizärmer, desto besser. Ablenkung wirft sie leicht aus dem Takt. Dafür bringt sie eine Hochbegabung mit, liebt es, Probleme zu lösen, arbeitet sich in Nullkommanix in komplexe Prozesse ein und hat eine Merkfähigkeit von über 80 Prozent. Elena Holt ist Autistin, genauer gesagt, Asperger-Autistin mit einer Hochbegabung.

„Alle Consultants bei uns sind Autisten", sagt Bernd Günter, der die Hamburger und Bremer Niederlassungen des Unternehmens leitet. Denn deren ausgeprägt logisches Denken, das extrem qualitätsorientierte Arbeiten und die treffsichere Mustererkennung bei komplexen Datenströmen sind genau das, was bei den Konzern- und Mittelstandskunden gefragt ist. Trotzdem waren viele der autistischen Berater vorher arbeitslos und haben laut Günter Mobbing, Ablehnung und Ausgrenzung erfahren.

Der Grund: Menschen mit Autismus verhalten sich anders und brauchen ein anderes Umfeld, um gut arbeiten zu können. Äußere Reize wie Lichteinfall, Geräusche oder am Rücken vorbeigehende Kollegen irritieren, weil sie in der Wahrnehmung nicht gefiltert und ausgeblendet werden können. Zudem geht der gut gemeinte Smalltalk der Kollegen häufig nach hinten los. Typisch ist, Feststellungen ohne Beschönigung und wahrheitsgemäß auf den Tisch zu bringen – egal wem gegenüber. Auch die oftmals sehr sachliche Sprechweise ist für viele gewöhnungsbedürftig.

Deshalb setzt das Unternehmen Brückenbauer ein: Jobcoaches, die den Kunden auf die Verhaltensweise und den Bedarf des Beraters vorbereiten. „Unwissenheit und Skepsis umwandeln in Offenheit und Neugierde: Das ist der Grundsatz, nach dem unsere Jobcoaches vorgehen", sagt Günter. Und das mit einigem Erfolg. Günter: „86 Prozent aller Kunden beauftragen uns wieder". ■

* Name von der Redaktion geändert

Bernd Günter leitet die Hamburger und Bremer Niederlassung des Unternehmens.

Das IT-Beratungsunternehmen auticon wurde 2011 in Berlin vom Wirtschaftsingenieur Dirk Müller-Remus gegründet, der selbst einen autistischen Sohn hat und nicht verstehen konnte, warum Autisten trotz ihrer kognitiven Fähigkeiten auf dem ersten Arbeitsmarkt kaum Chancen haben. Mittlerweile gibt es deutschlandweit sieben weitere Niederlassungen.

„Was im Vorhinein nicht ausgegrenzt wird, muss hinterher auch nicht eingegliedert werden."

Richard von Weizsäcker

Wir räumen auf ...

mit komplizierten Begriffen

Ist Inklusion die neue Integration? Kommt Exklusion von exklusiv? Hat Separation etwas mit dem Verhalten von Schwarmtieren zu tun? Worüber reden wir überhaupt? Hier kommt ein kleiner Überblick über die Begriffe ...

Exklusion:

Unangepasste, Arme und Kranke verstecken

Menschen mit Beeinträchtigung hatten bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts keinen Platz im gesellschaftlichen Leben. Sie galten als erziehungs- und bildungsunfähig. Ihre Versorgung war Familiensache – und von den Familien wurden sie oft auch noch versteckt.

Separation:

Ab in die Schublade

Sozialisationseinrichtungen markieren den Übergang zur nächsten Phase: die Separation. Unterschieden wurde bis ins 20. Jahrhundert hinein zwischen „bildbaren" – also förderungswürdigen – und vermeintlich bildungs- und erziehungsunfähigen Menschen. In besonderen Institutionen sollten die „Bildbaren", also ein gewisser Anteil von Menschen mit Beeinträchtigung, zu „nützlichen Mitgliedern der Gesellschaft" erzogen werden. Alle anderen wurden in Einrichtungen zumindest versorgt.

Integration:

Willkommen im System!

Der Ansatz der Integration stammt aus Skandinavien und den USA. Die Idee: Durch entsprechende Förderung lassen sich Menschen mit Beeinträchtigung in den Alltag des gesellschaftlichen Lebens integrieren. Keine separaten Institutionen mehr, Schluss mit Sondereinrichtungen in Erziehung und Bildung. Es gilt jedoch das Zwei-Welten-Prinzip: Es gibt Menschen ohne Beeinträchtigung, die „Normalität" vorgeben und Menschen mit Beeinträchtigung, die sich den Standards anzupassen haben.

Inklusion:

Experten in eigener Sache

Was ist normal? Warum wird in Mehr- und Minderheit unterschieden? Und wer wählt die Kategorien, in die Menschen eingeteilt werden? Bei Inklusion gibt es keine Eingruppierungen mehr. Es ist ganz normal, verschieden zu sein. Jeder soll in den individuellen Bedürfnissen wahr- und ernstgenommen werden. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich gleichberechtigt in die Gesellschaft einzubringen. Denn jeder ist Experte in eigener Sache. Für dieses System sind nicht nur Politiker und soziale Träger verantwortlich, sondern wir alle. Das bedeutet: Nicht nur Platz machen und andere dulden. Sondern: Jeder beteiligt jeden. Alle sind verantwortlich dafür, dass alle mitmachen können. ■

Menschen werden in Kategorien eingeteilt: dick oder dünn, alt oder jung, arm oder reich, in Deutschland geboren oder nicht ... Wie willkürlich und absurd diese Sortierungen oft sind, zeigen die Kinder der Kinderschule Bremen. Sie haben ihre Kuscheltiere aufgereiht oder ihre Haarfarben. Sie haben sich nach Geschlecht aufgeteilt und nach der Farbe der Klamotten sortiert.
Inklusion ist, wenn nicht sortiert wird!

Der m|c in Kürze
Selbstbestimmte Teilhabe für alle

Der Martinsclub Bremen e. V. ist einer der größten Träger der Behindertenhilfe in unserer Stadt. Er steht für ein facettenreiches Angebot, das sich von Wohnbetreuung über Assistenzleistungen und einem integrierten Pflegedienst bis hin zu Bildungs- und Freizeitangeboten erstreckt. Gerade der Fachbereich Bildung und Freizeit bietet ein Programm, das in seiner ausgeprägten Vielfalt einzigartig in Deutschland ist.

Der Martinsclub spricht alle Altersgruppen an. Wir vertreten die Interessen von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren. Dabei steht nicht die Beeinträchtigung im Vordergrund, wenn es um Leistungen und Angebote geht. Inklusion heißt die oberste Maxime, an der sich der m|c orientiert. Die selbstbestimmte Teilhabe jedes Menschen am gesellschaftlichen Leben – diesem Leitsatz folgen wir in allen Fachbereichen. Dafür sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Martinsclubs rund um die Uhr, jeden Tag in der Woche im Einsatz.

In den vergangenen 40 Jahren ist der m|c stetig gewachsen. Mittlerweile treffen sich unter seinem Dach mehr als 1.700 Menschen. Überall in Bremen kann man den Mitarbeitern, Klienten, Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Förderern begegnen, denn unser Ziel ist längst Programm geworden: Der Martinsclub verankert die Belange von Menschen mit Beeinträchtigung in der Mitte der Gesellschaft.

www.martinsclub.de

Das Universum® Bremen
Wissenschaft für Klein & Groß

Neugierde wecken, zum Staunen verführen, Begeisterung hervorrufen und Fragen provozieren – das ist das Ziel des im September 2000 eröffneten Universum® Bremen. Mit ungewöhnlichen Blickwinkeln und Perspektiven lädt das Science Center Besucher aller Altersgruppen ein, sich forschend und entdeckend mit wissenschaftlichen Phänomenen auseinanderzusetzen. In der Dauerausstellung warten die Themenbereiche Technik, Mensch und Natur darauf, erkundet zu werden. Wissenschaft wird dabei an rund 250 Exponaten mit allen Sinnen erlebbar: Die Besucher können an einem Komponiertisch individuelle Melodien erzeugen, in der völlig abgedunkelten Tastgalerie Alltagsgegenstände erkennen oder die Vielfalt der Farben entdecken.

Weitere Experimente bietet der weitläufige Außenbereich mit verschiedenen Landschaftselementen und zahlreichen Mitmachstationen zum Thema Bewegung. In dieser wissenschaftlichen Erlebnislandschaft testen die Besucher ihre Koordinationsfähigkeit, klettern an einer Steilwand empor oder erklimmen den 27 Meter hohen „Turm der Lüfte". Regelmäßig wechselnde Sonderausstellungen zu unterschiedlichen und aktuellen Themen sowie spannende Science Shows runden d as Angebot des Universum® Bremen ab und bieten beeindruckende Wissenschaft für Klein und Groß!

www.universum-bremen.de

Impressum

Keyvisual	closer Werbeagentur
S. 1	Fotos: m|c, Universum® Bremen, Text: Thomas Bretschneider, Dr. Herbert Münder
S. 2+3	Fotos: m|c, Andi Weiland/Sozialhelden e. V., Frank Pusch, Marta Urbanelis, Ingrid Hagenhenrich
S. 4	Text: Stiftung Wohnhilfe, Foto: Fotolia©
S. 5	Foto und Text Aktion Mensch
S. 6	Fotos: Marta Urbanelis, m|c, Text: Benedikt Heche
S. 7-9	Fotos: Marta Urbanelis, Frank Scheffka, m|c Text: Dr. Kerstin Haller, Dr. Tobias Wolff;
S. 10-12	Fotos: Mirjam Knickriehm, Kathrin Doepner, Eike Besuden, Bärbel Schäfer, Til Mette, Carlos Fernàndez Laser, Werder Bremen, S. Mailovic, WDR, Gerhard Roth, Annette Hornischer, Amanda Berens, Jörg Pilawa, Robert Recker, Welterforscher Film und so weiter GmbH, Roman Raacke, Illustration: hofAtelier, Fotolia©
S. 13	Collage: hofAtelier, Text: Frederike Treu
S. 14	Fotos: Merlin Hinkelmann, privat, Illustration: Fotolia©, Text: Andreas Troché
S. 15	Foto: Marta Urbanelis, Text: Luka Lübke
S. 16+17	Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Dr. Kerstin Haller
S. 18	Fotos: Marta Urbanelis, Darwish Barkel, Text: Frederike Treu
S. 19	Collage: hofAtelier, Text: Benedikt Heche
S. 20+21	Fotos: Christoph Theiling, Wilhelm Winkelmeier, Text: Christoph Theiling
S. 22+23	Fotos: Andi Weiland/Sozialhelden e. V., wheelmap.org; Text: Benedikt Heche
S. 24	Fotos: privat, Illustration: hofAtelier, Text: Sabine Hahnel
S. 25	Collage: hofAtelier, Text: Frederike Treu
S. 26	Foto: Kerstin Rolfes, Text: Karima Stadlinger
S. 27+28	Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Dr. Marion Budde, pro familia
S. 28+29	Fotos: Frank Pusch, Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Frederike Treu
S. 30	Fotos: RAT&TAT-Zentrum, Tyrolia, Klett, Text: Svenja Peschke, Nicole Müller
S. 31	Collage: hofAtelier, Text: Frederike Treu
S. 32+33	Fotos: Universum® Bremen, Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Dr. Kerstin Haller
S. 34+35	Fotos: Frank Scheffka, Illustration: Fotolia©, Text: Frederike Treu
S. 36	Fotos: Frank Scheffka, Text: Christina Ruschin
S. 37	Collage: hofAtelier, Illustration: Fotolia©, Text: Benedikt Heche
S. 38+39	Fotos: Ingrid Hagenhenrich, Illustration: Fotolia©, Text: Dr. Marion Budde, Lisa Haalck
S. 40+41	Fotos: Bettina Fürst-Fastré, Fotolia©, Kiepenheuer & Witsch, Text: Jürgen Wiebicke
S. 42	Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Svenja Peschke
S. 43:	Collage: hofAtelier, Text: Benedikt Heche
S. 44+45	Foto: Marvin Kampermann, Text: Moritz Neumeier
S. 46-48	Fotos: Frank Scheffka, Illustration: hofAtelier, Text: Nina Marquardt/durchblicker
S. 48	Text: Frederike Treu
S. 49	Collage: hofAtelier, Text: Markus Gerstmann
S. 50	Foto und Text: Aktion Mensch
S. 51	Fotos: www.deinpuls.de, Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Dr. Kerstin Haller
S. 52+53	Fotos: Bastian Bullwinkel, Be My Eyes, Illustration: Fotolia©, Text: Bastian Bullwinkel, Benedikt Heche
S. 54	Collage: hofAtelier, Text: Benedikt Heche
S. 55	Text: diverse
S. 56	Fotos: Willkommenslotsen, Illustration: hofAtelier, Text: Marco Zwillich
S. 57	Illustration: hofAtelier, Fotolia©, Text: Bastian Bullwinkel/Aktion Mensch
S. 58+59	Fotos: privat Text: Dr. Kerstin Haller, Illustration: hofAtelier, Fotolia©
S. 60	Fotos: Frank Pusch, Text: Christina Ruschin
S. 61	Fotos: Marta Urbanelis
S. 62+63	Fotos: Inga Böger, Text: Benedikt Heche, Christina Ruschin
S. 64	Text: m|c, Universum® Bremen, Fotos: m|c, Universum® Bremen

Herausgeber:
Martinsclub Bremen e. V.
Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen
Telefon: (0421) 53 747 40
kontakt@martinsclub.de, m@martinsclub.de
www.martinsclub.de
ViSdP:
Thomas Bretschneider
Redaktion:
Marion Budde, Bastian Bullwinkel, die durchblicker, Dr. Kerstin Haller, Benedikt Heche, Svenja Peschke, Christina Ruschin, Frederike Treu und Dr. Tobias Wolff
Konzept und Gestaltung:
hofAtelier, Bremen
Verständlichkeitsprüfung:
Verso, Petra Freiberg
Korrektur:
Wellenschlag Text- und Verlagskontor, Bremen
Auflage:
10.000 Stück
Druck:
Girzig + Gottschalk GmbH

Stand Dezember 2016

Eine Idee von:

MARTINS CLUB BREMEN

Universum® Bremen

Unterstützt von:

Gefördert durch die Aktion Mensch

Stiftung Wohnhilfe
Mit Zustiftung Dr. Walther Gase

BREMEN ERLEBEN!