

Bloß nicht zur Last fallen?

Was macht man, wenn man vermittelt bekommt, andern eine Last zu sein? Ich schätze, viele Menschen mit Behinderung haben schon die Erfahrung gemacht, dass andere es manchmal als Belastung empfinden, auf sie Rücksicht zu nehmen oder sie zu unterstützen. Natürlich passiert einem das nicht immer und auch nicht mit allen Menschen, sondern nur ab und zu.

Vielleicht haben sich andere deshalb manchmal entschieden, nicht mit ihnen, sondern lieber mit Nichtbehinderten ins Kino zu gehen, einen Ausflug zu machen, eine Liebesbeziehung einzugehen, zusammen zu leben, gemeinsam zu verreisen oder etwas anderes zu unternehmen, was mit einer Behinderung vielleicht aufwendiger ist. Oder vielleicht sind sie gleich von vorneherein keinen näheren Kontakt eingegangen, um nicht später für Hilfeleistungen oder Pflege verantwortlich zu sein. Hierbei ist egal, ob der vermutete Aufwand überhaupt real ist oder ob er nur im Kopf der Nichtbehinderten existiert und auf das behinderte Gegenüber projiziert wird.

Vorsorglich den Kontakt vermeiden

Meist wird einfach gar nichts dazu gesagt, sondern die betreffende Person wird stillschweigend nicht gefragt, ob sie auch mitkommen möchte etc. So vermeidet man geschickt, Benachteiligungen mittragen zu müssen. Und wenn man jemanden mit einer Behinderung von vorneherein nicht fragt, ob sie dabei sein möchte, fällt diese Vermeidungsstrategie noch nicht einmal auf.

Eigentlich ist es für Nichtbehinderte ganz einfach: Wenn sie vermeiden, mit behinderten Menschen Kontakt zu haben und sich anzufreunden, müssen sie sich mit den gesellschaftlichen Barrieren nicht auseinandersetzen. Ein aussonderndes Schulsystem, ein teilweise getrennter Arbeitsmarkt und manchmal noch ein paar andere getrennte Lebensbereiche (Wohnen, Sport,...) tragen das ihrige dazu bei.

Immer, wenn man von andern als Last angesehen wird, besteht die Gefahr, dass sie den Kontakt vermeiden, um der vermeintlichen Belastung aus dem Weg zu gehen. Deshalb kann es nahe liegen, alles zu tun, um bloß nicht zur Last zu fallen.

Herzlich eingeladen

Ich bin kürzlich bei einer kleinen Feier nicht erwünscht gewesen, weil es für die Gastgeberin eine zu belastende Vorstellung war, wie ich mit meinem Rollstuhl zu ihr in die dritte Etage komme. Zur Vermeidung dieser Belastung hat sie mich nicht eingeladen. Leider war ich so mutig, von mir aus zu fragen, ob ich kommen kann. So oft, wie die Gastgeberin sich in den Vormonaten mit mir hatte treffen wollen, war ich gar nicht auf die Idee gekommen, dass ich nicht erwünscht wäre.

Die Antwort war allerdings, es würde nicht klappen, dass ich komme. Die Gastgeberin hatte noch so viel anderes zu erledigen.

Nur wer keine Last ist?

Sie hätte auch wenigstens sagen können: „Du bist willkommen, aber ich habe leider keine Zeit, mich darum zu kümmern, wie Du hier die Stufen hoch kommst.“ Nach dem Motto: Behinderte dürfen dabei sein, wenn sie andern keine Last sind. Ich hätte gewusst, wie ich auch ohne ihre Hilfe die Treppen hoch kommen kann. Aber die Wahl, ob ich auch ohne ihre Hilfe kommen will, hat sie mir leider nicht gelassen. Der Schutz vor ihrem Gefühl von Überlastung ging vor. Es ist ja schön, wenn Leute ihre Grenzen sagen können. Aber es ist schade, wenn unsereins in Folge dessen draußen steht. Weil es mit der Behinderung für andere eben zu mühsam ist. Pikanterweise ist die Gastgeberin Dozentin in einem behindert-nichtbehinderten Kunstprojekt mit hehren Ansprüchen. Aber anscheinend sieht sie da keinen Widerspruch.

Was folgt

Ich habe mich nach dieser Ausladung ziemlich schlecht gefühlt und war traurig wegen dem Gefühl, für andere eine zu große Last zu sein. Und wegen dieser Belastung manchmal unerwünscht zu sein. Weil ich meinen Hilfebedarf wirklich nicht mehr vorgeworfen bekommen möchte, nehme ich ausgesprochen ungern von andern körperliche Hilfe an und bin sehr auf meine Unabhängigkeit bedacht. Ich bezahle lieber so viel Assistenz, wie ich brauchen kann. Aber: Ja, es ist aufwendig, wenn ich ausnahmsweise Stufen überwinden will und mir dabei von andern unbezahlt helfen lasse. Und wenn man „extra wegen mir“ auf barrierefrei zugängliche Räume ausweicht, kann das auch Arbeit machen. Und es gibt noch ein paar andere Situationen, in denen es für andere komplizierter ist, wenn sie auf meine körperlichen Möglichkeiten Rücksicht nehmen. So viel Assistenz ich mir auch gönne, in ein paar Bereichen kann ich mich den Fähigkeiten von Nichtbehinderten einfach nicht anpassen. Dann brauche ich Rücksichtnahmen – oder kann nicht dabei sein.

Bei dem ganzen Grübeln habe ich weiter überlegt, wie andere Menschen mit Behinderungen mit diesem Problem umgehen.

Verschiedene Umgangsweisen

Ich habe eine ganze Reihe von typischen Erfahrungen und Umgangsweisen gefunden.

- Viele behinderte Menschen bemühen sich sehr darum, möglichst viel ohne Hilfe zu können, um nicht als abhängig und eine Belastung für andere angesehen zu werden.
- Manche versuchen, wenn sie Unterstützung brauchen, diese von bezahlten AssistentInnen zu bekommen.
- Manche verzichten auf Aktivitäten und vermeiden Situationen, in denen sie auf Unterstützung angewiesen wären. Sie wollen Kontakte nicht dadurch gefährden, dass sie mehr Hilfe von ihrem Gegenüber brauchen, als diesem leicht von der Hand geht und haben nicht genug bezahlte Assistenz.
- Ich kenne einige RollstuhlfahrerInnen, die zu wenig trinken und lange „anhalten“, um nicht zu oft nach Unterstützung beim Toilettengang fragen zu müssen. Es gibt

noch viele andere Beispiele dafür, was behinderten Menschen sich manchmal verkneifen. Die allermeisten Beispiele finden außerhalb der Toilette statt.

- Manchmal ist man bescheiden und unsicher und will bloß keine Mühe machen. Man versucht, immer leichter und leichter zu werden. Aber: Wann löst man sich selbst bei diesem Versuch auf?

Pflegeleicht

- Eine frühere Freundin von mir hat sich in ihrer Kindheit sehr bemüht, gleichbleibend fröhlich, angenehm und unauffällig sein. Sie wollte ihren Eltern bloß keine Sorgen machen. Sie hatte miterlebt, dass eine behinderte Schulfreundin ins Heim gegeben worden war, weil sie den Eltern eine zu große Last wurde. Sie hatte große Angst, dass ihr das auch passieren könnte. Das wollte sie um jeden Preis vermeiden. Das ist ein schlechter Grund, um ein Sonnenschein-Kind zu werden.
- Ich habe den Eindruck, es gibt eine Menge behinderter Menschen, die ähnlich wie diese Freundin sehr freundlich und pflegeleicht im Umgang sind, um etwas auszugleichen und keine Ablehnung zu erfahren. Manchen fällt es durch diese Behinderten-Rolle schwer, ihre eigenen Grenzen und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten.
- Ein blinder Freund nimmt seiner eigenen Einschätzung nach sehr viel Unterstützung in Anspruch. Aber er teilt es auf sehr viele Menschen auf, oft auch Fremde auf der Straße. Die Mobilität, die er damit erreicht, ist immens. Auch zu seiner Strategie gehört allerdings, sich bei unpassendem Verhalten nicht zu beschweren und immer äußerst freundlich zu bleiben.

Männer oder Frauen und andere Widersprüche

- Manche -mehr Männer als Frauen- sehen den Status quo ihrer Einschränkung als selbstverständlich an und fordern selbstbewusst Nachteilsausgleiche, die ihnen gleiche Handlungsmöglichkeiten wie Nichtbehinderten geben.
- Manche -mehr Frauen als Männer- schämen sich für den Aufwand, den sie andern machen.
- Ich kenne ein paar wenige behinderte Menschen, die nach außen deutliche Forderungen nach Barrierefreiheit und Chancengleichheit stellen. Gegenüber ihrem persönlichen Umfeld oder Kreisen, die sie toll finden und bei denen sie gerne dazugehören möchten, erlebe ich sie aber ganz anders. Dort sprechen sie unangemessenes Verhalten nur selten an, stellen wenig Forderungen und äußern selten Kritik. Auch wenn ich selbst das nur mit Magendrücken könnte, ist es wahrscheinlich eine sehr zweckdienliche Strategie.
- Eine sehr freundliche, blinde Bekannte von mir hat kürzlich in ihrem Supermarkt ein Hausverbot erteilt bekommen. Sie hatte sich regelmäßig von VerkäuferInnen beim Einkaufen helfen lassen. Der Filialleiter vertrat, sie wäre dem Geschäft eine zu große Belastung. Als „Sahnehäubchen oben drauf“ konnte er sogar die Polizei rufen, um dies Hausverbot durchsetzen zu lassen.
- Bestimmt läuft es auch oft gut. Man hat genug Freunde und Bekannte, die kein Problem daraus machen, Rücksicht zu nehmen und die außerdem genug Zeit haben, zu übernehmen, was neben der vielleicht vorhandenen bezahlten Assistenz noch nötig ist.

- Ich finde, es ist ein großes Glück, wenn man aus dem Umfeld die Unterstützung bekommen kann, die man möchte, ohne dass dafür Gegenleistungen erwartet werden, wie z.B. dass die helfenden Eltern oder PartnerInnen über das eigene Leben mitentscheiden möchten. Und ohne die Unterstützung später vorgehalten zu bekommen, wenn man sich anders verhält, als die unterstützende Person es möchte.
- Manche blenden das Problem aus. Sie vertreten, andere würden sie nie als Belastung betrachten, vermeiden aber gleichzeitig verschiedene Aktivitäten, bei denen sie Rücksichtnahmen bräuchten.

Die klassische Rollenaufteilung nutzen

- Manche richten sich gerade in der klassischen Rollenaufteilung gut ein: Ein behinderter Mensch lässt sich regelmäßig von einer andern nichtbehinderten oder weniger behinderten Person aus dem privaten Umfeld helfen. Meist sind die HelferInnen Eltern und PartnerInnen, aber auch FreundInnen oder Bekannte. Die Mehrheit ist weiblichen Geschlechts.
Die Unterstützung läuft oft wie selbstverständlich, manchmal bekommen Außenstehende noch nicht einmal Absprachen mit, sondern die HelferIn tut einfach, was sie immer tut. Die Hilfe wird nicht mit Geld bezahlt, sondern wenn, dann mit Anerkennung, Dankbarkeit und Zuneigung. Manchmal hilft die UnterstützerIn aus Liebe oder Verantwortungsgefühl, ohne im Gegenzug Anerkennung oder Dankbarkeit vom behinderten Gegenüber zu bekommen. Es gibt eine klare Rollenaufteilung, wer im körperlichen Bereich (oder bei Menschen mit Lernschwierigkeiten im kognitiven Bereich) Unterstützung leistet und wer HilfeempfängerIn ist. Bei ein paar dieser Paare steht der assistenzbedürftige Part dem andern bei seinen psychischen oder sozialen Schwierigkeiten zur Seite. Die Unterstützung ist wechselseitig, auch wenn dies nach außen nicht immer sichtbar wird.
Diese Verbindungen können teils sehr stabil sein und von beiden Seiten positiv beschrieben werden. Es ist für den helfenden Part ein schönes Gefühl, stark und handlungsfähig zu sein
Wenn das behinderte Gegenüber freundlich und dankbar ist, geht die Rechnung auf. Beide Seiten haben etwas davon.
Die möglichen Risiken solcher Abhängigkeitsverhältnisse stehen auf einem andern Blatt.
Bei dieser klassischen Rollenaufteilung kann es ganz unterschiedlich sein, ob der behinderte Part sehr darum bemüht ist, wenig Mühe zu machen oder ob er das Gefühl hat, selbstverständlich alle Hilfe fordern zu können, die er sich wünscht, ohne sich Gedanken um eine Belastung des Gegenübers zu machen. Oder wo zwischen diesen beiden Polen man sich befindet.
Wenn man sich „gut in der klassischen Rollenaufteilung einrichtet“, nimmt man die Rollenzuschreibungen an und nutzt sie, um relativ viel Unterstützung zu bekommen, ohne sich darum zu sorgen, ob man andern eine „Last“ ist oder wie man sich für die Hilfe revanchieren könnte. Denn es ist ja „normal“, dass Behinderte hilfebedürftig sind und andere ihnen deshalb helfen.

Zu den meisten behinderten Menschen passt die Beschreibung aus verschiedenen der Punkte auf dieser Liste abwechselnd.

Alle Methoden haben Vor- und Nachteile

Ich kann und will nicht sagen, dass man diese und jene Umgangsweise wählen soll und andere anzulehnen sind. Ich glaube, fast alle haben Vor- und Nachteile. Ich habe mir die Mühe gemacht, diese unterschiedlichen Haltungen zu sammeln, weil ich gut finde, sich bewusst damit auseinander zu setzen, was man tut, um von andern nicht als Last betrachtet zu werden. Danach kann man überlegen, ob man für sich persönlich (noch) die richtigen Strategien hat oder ob man es lieber anders halten würde.

Wie schon gesagt: Immer, wenn man von andern als Last angesehen wird, besteht die Gefahr, dass sie den Kontakt vermeiden, um der vermeintlichen Belastung aus dem Weg zu gehen. Unabhängig davon, ob ihre Angst vor Belastung angemessen ist oder ob sie nur auf das behinderte Gegenüber projiziert wird.

Andererseits kann gerade das Aufgreifen von Hilfebedürftigkeit und Verantwortung füreinander Menschen stärker aneinander binden. Auch wenn die Autonomie und die Entscheidungsfreiheiten sich dadurch verringern.

Ein attraktives Hilfeobjekt?

Die Bereitschaft anderer, etwas für uns zu tun, hängt damit zusammen, wie attraktiv wir für sie sind. Es bekommen nicht diejenigen behinderten Menschen die meiste Hilfe angeboten, die sie am dringendsten brauchen. Sondern diejenigen, bei denen es dem Gegenüber die angenehmsten Gefühle macht.

Außerdem lässt sich hier ein Geschlechterunterschied beobachten. Meiner Erfahrung nach wird Frauen, die als gutaussehend eingestuft werden, häufiger Hilfe angeboten, als Männern. Dagegen wird Männern gegenüber ihr Selbstbestimmungsrecht, ob und wie sie Hilfe wünschen, im Durchschnitt besser akzeptiert.

Ich glaube, dass ein großer Teil behinderter Menschen einen kleineren oder anders zusammen gesetzten Freundes- und Bekanntenkreis haben, als sie es als Nichtbehinderte hätten. Einerseits weil manche anderen aus Angst, zu viel Unterstützung übernehmen zu müssen, den Kontakt nicht so aktiv suchen und andererseits weil viele Gelegenheiten, bei denen man Bekanntschaften schließen könnte, auf die verschiedenen Weisen nicht barrierefrei sind. Ich kann als Rollstuhlfahrerin die meisten meiner Bekannten nicht einfach zu Hause besuchen und lerne deshalb auch nicht deren andere Freunde kennen, die grad mal vorbei kommen. Menschen mit anderen Behinderungen stoßen an anderen Stellen auf Barrieren. Aber auch sie stoßen. Wenn sie nicht passiv werden und weitgehend zu Hause bleiben.

Ein gutes Fazit

Ein gutes Fazit für diesen Text wäre, dass man das Recht hat, andere auch mal zu belasten.

Weil es normal und unser Recht ist, behindert zu sein und die entsprechenden Rücksichtnahmen und Unterstützung zu erwarten.

Natürlich ist gleichzeitig wichtig, nicht passiv zu werden, die Verantwortung für sein Leben abzugeben und in einer Versorgungshaltung zu verharren. Sondern mutig zu sein, alles auszuprobieren, was man vielleicht könnte und was vielleicht Spaß macht. Sich so viel bewegen, bis man öfter an Grenzen stößt, statt vorher schon still zu halten

und sich zurück zu ziehen. Eine vorausseilende Gefahrvermeidung ist auch schlecht für die Gesundheit!

Gemeinschaftsaufgaben nicht individualisieren!

Behinderung ist eine Normalität und es ist eine Gemeinschaftsaufgabe, dass Kindergärten und das Bildungssystem finanziert werden, dass man, wenn man nicht (mehr) erwerbstätig sein kann, von seiner Rente gut und würdevoll leben kann, dass es ein ausgebautes Straßennetz und öffentliche Verkehrsmittel gibt, die Wasserversorgung gesichert ist und dass behinderte Menschen als selbstverständlicher und gleichberechtigter Teil *innerhalb* der Gesellschaft leben können. Die Verantwortung dafür kann man nicht nur den behinderten Menschen selbst in die Schuhe schieben. Für Gemeinschaftsaufgaben sind alle verantwortlich. Mal abgesehen davon, dass behinderte Menschen auch eine Menge Lasten für diese Gesellschaft tragen, zum Beispiel indem sie versuchen, sich mit unangemessenen Bedingungen und Barrieren zu arrangieren,...

Ich wünsche mir, dass behinderte Menschen all das tun, was sie können. Aber wenn Rücksichtnahme und Unterstützung mal tatsächlich nötig sind – dass wir von andern dann nicht zur Last deklariert werden oder vorausseilend der Kontakt gemieden wird.

Veröffentlicht in gekürzter Fassung in der Reihe:

„Mosaiksteine über das Zusammenleben von nichtbehinderten und behinderten Menschen“ beim Internet-Nachrichtenmagazin Bizeps-Info des Wiener Zentrums für Selbstbestimmtes Leben Bizeps, www.bizeps.or.at/index.php

Ruhm, Kassandra (2009), Teil 7: Bloß nicht zur Last fallen?, Mosaiksteine über das Zusammenleben..., www.bizeps.or.at/news.php?nr=9483

Die komplette Reihe finden Sie unter: www.bizeps.or.at/person.php?wer=rhm