

Wartezimmer-Talk. Der Podcast.

Gerade jetzt, wo Podcasts schon wieder drohen, out zu werden, fangen sie einen an. Zwei Frauen mit Behinderung und der ganz normale Wahnsinn des Alltags. Luisa und Laura erzählen Geschichten aus ihrem Leben.

Von der Lieblings-Eissorte, bis hin zu ernsteren Themen, wie der eigenen Diskriminierung-Erfahrung, ist alles dabei.

Laura: Hallo Luisa.

Laura: Hier steht ein Mikrofon

Laura: Ich glaub, wir wollen uns mal wieder nett unterhalten, oder?

Laura: Genau - ein bisschen mit euch teilen, was wir so erleben.

Laura: Ja. Möchtest du anfangen?

Laura: Mein Name ist Laura und ich bin auch auf Instagram aktiv, mit dem Account [@itsmelaura.de](#). Ich bin 30 Jahre alt und bin gelernte Erzieherin, bin auch von Geburt an behindert - so wie Luisa auch - und teile auf Instagram das Wheelchair-Life, dass ich so ein bisschen lebe. Das ist ein bisschen Selbsttherapie, um mit der ganzen Situation klar zu kommen und Luisa und ich haben uns auf eine ganz spannende Art und Weise kennengelernt. Diese Geschichte ist auch unbedingt teilenswert.

Luisa: Hallo Laura.

Luisa: Jaa, hier steht ein großes Mikrofon vor uns und, ja, was machen wir hier eigentlich?

Luisa: Ja, stimmt. Und dann dachten wir, wenn wir eh schon so spannende Sachen hier erzählen, können wir das eigentlich einfach mal aufnehmen und freuen uns natürlich über jeden, der sich das dann anhören möchte.

Luisa: Genau. Wollen wir uns vielleicht einfach mal kurz vorstellen? Ich glaub, das ist ganz gut.

Luisa: Ok. Also, mein name ist Luisa. Vielleicht kennt ihr mich auch schon von Instagram, dort bin ich aktiv als [@luisalaudace](#), kümmere mich dort ein bisschen um Netzaktivismus in Richtung Inklusion und mache generell gerne Posts, die andere Menschen mit Behinderung empowern und da sind wir schon beim Thema. Ich bin behindert seit meiner Geburt, bin 24 jahre alt, ich bin verheiratet, habe zwei Hunde und mache eine Ausbildung zur Logopädin.

Luisa: Genau. Und ich glaube, das kann man auch am Namen unseres Podcasts schon sehen. Und zwar heißen wir ja

“Wartezimmer-Talk” und so hat eigentlich unsere gemeinsame Freundschaftsgeschichte begonnen. Was hast du damals gemacht, Laura?

Laura: Genau, es gibt ja diesen sehr berühmten Hashtag *#WartezimmerRomantik*. Den nutzen viele chronisch kranke Menschen, allerdings auch viele gesunde Menschen, zum Zeitvertreib im Wartezimmer. Und den hab ich auch genutzt und habe den Fahrstuhl und auch den Wartezimmerboden geteilt, mit diesem besagten Hashtag. Und danach bin ich in meine DM's gewipet, quasi, und hab eine Nachricht gesehen von der lieben Luisa -

Laura: Ja, vielleicht kann sie mal erzählen, was ihr da aufgefallen ist.

Laura: Stimmt.

Laura: Absolut. Standard.

Luisa: (lacht)

Luisa: Ja, also... Wenn man vielen chronisch kranken Menschen oder behinderten Menschen oder beidem auf Instagram folgt, dann sieht man diese Bilder ja relativ oft in der Story. Von daher erstmal gar nichts besonderes. Und man muss auch dazu sagen, dass Laura und ich auch davor schon immer mal wieder kurz geschrieben hatten.

Luisa: Wir haben uns zumindest oberflächlich, wie man es ja mit vielen Menschen irgendwie auf Instagram macht, schon mal über dies und das unterhalten und an diesem Tag sah ich dann ihre Story und dachte mir: Ok. Irgendwie... Ich könnte spinnen, aber der Aufzug, den kenne ich irgendwoher und dann hab ich das Bild meinem Mann gezeigt. Und er so: Ach, quatsch, das könnte doch jeder Aufzug überall sein. Dann sehe ich das nächste Bild, wo sie eben den Boden vom Wartezimmer mit aufgenommen hat und auch da muss man sagen, das war eigentlich ein ziemlich gewöhnlicher Boden.

Luisa: Aber auch da hat es wieder Klick gemacht in Verbindung mit diesem

Fahrstuhlfoto. (*zieht scharf die Luft ein*) woraufhin ich einfach gedacht habe: Ok, ich frag jetzt einfach mal, auch wenn ich vielleicht total daneben liege, ob sie bei dem Arzt ist, den ich vermute - und dann war es tatsächlich so, dass wir beide beim gleichen Neurologen Patientinnen sind und ja, dass wir dann auch noch festgestellt haben, dass wir quasi einen Ort weiter wohnen.

Laura: Richtig. Also, es sind glaub ich zehn Minuten Fahrtweg tatsächlich nur. Und ich, wenn ich heute daran denke, ich komm immer noch nicht darauf klar, es ist Wahnsinn, dass wir so nah beieinander sind -

Laura: - und uns einfach über Instagram gefunden haben. Der Hashtag *#InstagramVerbindet* ist uns quasi auf den Leib geschrieben, weil wir uns so gefunden haben.

Luisa: (*lachend*) Schicksal.

Luisa: Ich glaube, das musste passieren, denn es ist ja gar nicht mal so einfach, als junger Mensch, als junge Frau mit einer chronischen Erkrankung/Behinderung irgendwie zu leben, weil so alle Menschen um einen herum das vielleicht nicht so nachvollziehen können und man oft in Erklärungsnot gerät. Von daher hatten wir relativ schnell sehr, sehr viele Gesprächsthemen entdeckt -

Laura: Absolut.

Luisa: - und dachten uns: Das wollen wir euch nicht vorenthalten. denn wie wir sind gibt es wahrscheinlich noch ganz, ganz viele Menschen da draußen, die sich über diese Art von Austausch freuen würden.

Laura: Richtig. Also für mich war es ein Aha-Moment, jemanden zu finden. Mein Freundeskreis besteht sonst, also generell, aus 100% gesunden Menschen, in Anführungszeichen "gesunden menschen", und einfach jemand zu finden, mit dem man sich über Alltagsthemen, die meinen Alltag bestreiten, austauschen kann, ist für mich einfach Gold wert.

Einfach verstanden zu werden. Und daher freue ich mich wirklich sehr, dass wir uns gefunden haben.

Laura: Ja, es sollte quasi unsere erste Rubrik werden.

Luisa: Ja, ich mich auch. Und damit ihr uns vielleicht noch ein bisschen besser kennen lernt, hat Laura hier ein paar Karten mitgebracht.

Luisa: Genau, womit wir schon mal bei der Rubrik "Sag mal..." wären.

SAG MAL...

Laura: Soll ich mal eine Karte aussuchen für dich? Oder soll ich anfangen?

Laura: Ja? Dann schnapp ich mir hier mal unseren Stapel an Karten... Oder willst du vielleicht sogar blind ziehen?

Laura: Ich mische mal hier ganz fleißig durch.

Laura: Pass auf, der fällt hier runter (*lacht*).

Laura: So, dann fächer ich dir die mal schön.

Laura: Achso. Ja, klar.

Laura: Wow. Da muss ich erstmal drüber nachdenken.

Luisa: Ja, zieh mal eine.

Luisa: Oh, das mach ich. Das mach ich glatt.

Luisa: Laura macht das hier sehr professionell.

Luisa: Das nennt man Vorführeffekt (*lacht*)

Luisa: So, dann nehme ich direkt mal aus der Mitte eine Karte. Äh, stell ich dir jetzt die Frage? Oder -

Luisa: Also, Laura: Wann hast du das letzte Mal gejubelt?

Luisa: Sehr spezifische Frage.

Laura: Definitiv. Wir wissen ja auch, in welcher Lage wir uns hier befinden. Also in welcher Zeit.

Laura: Richtig, corona-time. Jubeln, oh man. Ähm, jubeln, jubeln. Oh doch, ich weiß! Ich bin vor kurzem in die Reha gefahren und als ich doch tatsächlich meinen Anreisetermin bekommen habe, habe ich vielleicht nicht unbedingt äußerlich gejubelt, aber innerlich hatte ich ein kleines Feuerwerk, weil ich's irgendwie meistern konnte, dorthin zu fahren, diese Reise anzutreten und es hat mir sehr, sehr gut getan. Ich bin froh das machen zu können. Und da, da habe ich gejubelt. Das war so...

Laura: Krankenkasse. Rentenkasse. All diese Kassen.
(lachen)

Laura: Machst du mir auch einen Fächer?

Laura: Luisa zieht ja immer aus der Mitte, ich zieh jetzt mal von meiner Seite rechts außen.

Laura: Oh, ok. Was ist das leckerste Eis, das du je gegessen hast? Isst du eis?

Laura: (lacht)

Laura: Ok, aber interessant, wusste ich auch noch gar nicht von dir (lacht).

Luisa: Genau, corona-time.

Luisa: Das glaub ich. Weil diese Kämpfe mit der Krankenkasse dann ja doch lang sein können.

Luisa: So.

Luisa: Jaa, ein sehr hübscher Fächer
(lacht)

Luisa: Ok.

Luisa: Das leckerste Eis? Ähm, da fällt mir nur ein Wort ein und zwar: Ebbää.

Luisa: Und zwar habe ich bereits als kleines Kind regelmäßig Erdbeereis bestellen dürfen und ja, wenn man klein ist, spricht man ja noch nicht alles so deutlich und egal wann, zu welcher tageszeit man mich gefragt hat: Luisa, was möchtest du denn für ein Eis? war die Antwort eigentlich immer Ebbää.

Luisa: Und das bedeutet nämlich Erdbeer
(lacht).

Laura: Das ist also deine favourite Sorte

Laura: Das musst du mir erklären, ich kenne Schlumpfeis, aber kein Spiderman.

Laura: Klingt verrückt.

Laura: Boa. Ganz schön experimentierfreudig. Ich war das überhaupt nicht. Schlumpfeis kenne ich auch nur aus Erzählungen, hab ich tatsächlich nie gegessen, aber das ist so der Renner immer gewesen früher in der Kindheit. Aber ich war tatsächlich immer Team Schokolade. Und immer noch. Bis heute.

Laura: Und was ich witzig fand, du hast ja von einer Kugel geredet. Durftest du auch immer nur eine Kugel Eis?

Luisa: Ganz einfach und schlicht. Und das Spiderman-Eis! Da erinnere ich mich auch noch dran.

Luisa: Es ist ähnlich eklig, würd ich behaupten. Die sehen ja immer sehr cool aus in ihren bunten Farben und als Kind ist man da ja immer schnell dabei. Genau, das war tatsächlich in einer kleinen Eisdielen in einer Nachbarstadt in der ich immer Physiotherapie hatte und da durfte sich Klein-Luisa im Sommer eine Kugel Eis aussuchen. Da ist es dann doch mal mit mir durchgegangen und Ebbää musste warten, dann musste es das Spiderman-Eis sein, denn ich bin ein großer Spiderman-Fan und bin als Kind, ja, wenn ich mit einem Comic groß geworden bin, dann mit dem. Und es (das Eis ist ziemlich eklig. Es ist, ich will sagen, irgendeine Art von Himbeereis oder war es anders rum? War es blaues Eis und rote Soße oder rotes Eis und blaue Soße? Das weiß ich gar nicht mehr.

Luisa: Aber es war auf jeden Fall... Nein, ich glaube es war tatsächlich Waldmeistereis mit roter, sehr künstlicher, sehr süßer Soße. Joa, nachdem ich das einmal getestet hatte, war das auch genug und dann durfte das Erdbeereis wieder siegen.

Luisa: Klassiker.

Laura: Ja, bei uns war das auch so:
Laura, du darfst dir eine Kugel Eis
aussuchen.
und bei mir war das immer 100% Schoko,
bis heute.

Laura: Und diese Qual, sich dann
entscheiden zu müssen.

Laura: (lacht)

Laura: Das schmilzt ja im Mund.

Laura: Oh ja. Hab auch nie gegessen,
aber ich kann's mir grad vorstellen. Gut
beschrieben, kann ich mir sehr gut
vorstellen. Aber ich muss was sagen, ich
war nicht unbedingt - also, an der Eisdiele
war Schokoladeneis immer so das Ding,
eine Kugel. Aber ich war auch
Stieleis-Fan.

Laura: Also, es gab ja auch so eins mit
einer Kaugumminase.

Laura: Ja, das ist noch was anderes. Ich
weiß den Namen leider nicht. Aber da war
ich Fan von, wie so ein Kind halt ist.
Zuerst das Kaugummi, dann das Eis, so

Luisa: Hm, ich glaube tatsächlich ja. Auch
wenn ich schon immer so ein kleiner
Fresssack war, aber ich glaube ich durfte
immer nur eine Kugel Eis haben.

Luisa: Ja, es ist als Kind dann auch
gemein. Man hat so diesen riesigen Kübel
vor sich mit tausend verschiedenen
Farben.

Luisa: Ja. Ne, Spiderman-Eis ist absolut
überbewertet.

Luisa: Kann ich nicht empfehlen. Das
ekligste war aber glaube ich,
Kaugummi-Eis, das ich mal probiert hatte
und das schmeckt tatsächlich genau so
wie es klingt. Also nach Kaugummi. Und
wenn man so Kaugummi-Geschmack im
Mund hat, denkt man eben, man kaut auf
etwas. Und jetzt stell dir mal so einen
flüssigen Kaugummi -

Luisa: - vor, den du so runterschlucken
musst. Das klingt falsch, oder?

Luisa: Stieleis?

Luisa: Ich dachte jetzt eher an Bum-Bum,
aber das ist ja im Stiel mit dem
Kaugummi.

nach dem Motto. Da kann ich mich noch dran erinnern. Und Kaktus. Kennst du Kaktus?

Laura: Das so auf der Zunge -

Laura: Oh ja. Das.

Laura: Das ist ok, kann ich verstehen.

Laura: Kann ich verstehen. Wo du gerade sagst, drauf rum kauen. Kennst du auch diese menschen, die auf Lutscherstielen noch ewig rumkauen?

Laura: Oh ja, das ist auch so ein Thema. oder Kugelschreiber.

Laura: Kann ich voll mit gehen. Das ist auch gar nicht meins. Kugelschreiber oder auch Bleistifte mit Zahnabdrücken.

Luisa: Hm, ja.

Luisa: Ja, ja, ja. Das so auf der Zunge kribbelt. Tatsächlich muss ich sagen, dass ich vor Stieleis lange als Kind zurückgeschreckt bin, weil es für mich ein Mysterium war, wie man ein Eis am Stiel essen kann ohne dass die Hälfte irgendwie runter fällt oder zerläuft. Ich glaube ich war eine sehr langsame Eisesserin. Und was ich ganz, ganz eklig finde ist das Gefühl von diesem Eisstiel auf meiner Zunge.

Luisa: Boah, wenn ich schon dran denke kriege ich schon Gänsehaut. So Holz im Mund. Kann ich nicht.

Luisa: Also, mittlerweile esse ich Holzstieleis auch. Ich bin groß, ich kann das mittlerweile (*lacht*). Aber ich vermeide absolut diesen Holzstiel auch nur eine Sekunde zu lang in meinem Mund zu haben und neben mir sitzt dann mein Mann, der auf diesem Ding dann irgendwie auch noch rum kaut, wirklich. Boah, ne, da krieg ich zu viel. Also ein Eisstiel im Mund ist ein No-Go. (*lacht*)

Luisa: Jaa. Ugh.

Luisa: Ja, früher in der Schule immer die Bleistifte. Und dann hat man sich so einen Bleistift geliehen von so jemand und der war dann komplett angefressen. Also ich weiß nicht, da ist so mein innerer Monk immer schon durchgedreht mit mir.

Luisa: Das einzige, was ich tatsächlich mal richtig ekliges gemacht hab, das auch mit drauf beißen zu tun hat, ähm, halte mich für verrückt, aber: Ich habe als Kind schon mal in eine Seife gebissen.

Laura: Oh, als Test?

Laura: Und wie war's?

Laura: Wo wir gerade bei Kindergeschichten sind: Meine Mutter erzählt auch immer noch eine Geschichte: Ich habe Katzenfutter probiert.

Laura: Wir hatten einen Streuner, der draußen gewohnt hat und den wir natürlich immer gefüttert haben. Kiki, übrigens. So ein rotes, buntes Katzentier. Und, ja, irgendwann bin ich mit einer Freundin losgezogen und wir hatten uns Katzenfutter in die Hosentaschen gesteckt.

Laura: Ja. Ja.

Laura: Trockenfutter. Meine Freundin hat nicht mitgemacht. Die hat sich zurückgezogen und ich hab irgendwie einen mal probiert. Ich kann nicht mehr sagen, wie es war. Aber es war bestimmt nicht ok, dass sie uns verpetzt hat.

Luisa: Ja, genau. Also schon absichtlich. Ich dachte nicht, dass das jetzt ein großes Bonbon ist. Ich weiß jetzt nicht mehr, wie ich darauf gekommen bin, aber ich fand diese Konsistenz und Struktur von Seife irgendwie cool und ich wollte einfach wissen wie es ist, da rein zu beißen.

Luisa: Ja, super eklig natürlich (*lacht*). Also jeder der schon mal aus Versehen ein bisschen Shampoo in den Mund gekriegt hat oder so, weiß wie widerlich das ist und ich meine sogar, dass meine Mutter das als Kind auch schon gemacht hat und mich darüber, durch ihre Erzählungen auf die Idee gebracht hat. Auf jeden Fall kann ich auch das nicht so ganz empfehlen. (*lacht*)

Luisa: Oh.

Luisa: Aber Trockenfutter.

Luisa: (*lacht erleichtert*) Puh.

Laura: Kann ich auch gar nicht mehr sagen. Ich kann auf jeden Fall sagen, dass sie so verschiedene Farben hatten, wie es das ja heute noch gibt. Aber es war irgendwie grün und orange und braun, also ganz bunt irgendwie. Wie gesagt, was davon hängen geblieben ist, dass diese Freundin mich verpetzt hat.

Laura: Ja, meine Mutter hat sich voll geekelt, verständlich.

(beide lachen)

Laura: Aber sie erzählt es heute noch. Es muss uns also allen irgendwie im Gedächtnis geblieben sein.

Laura: Absolut.

Laura: Ja.

Laura: Respekt, dass du deine Tiere damit füttern kannst.

Luisa: War es Fisch oder Fleisch?

Luisa: Oh, und hast du ärger bekommen, weil du Katzenfutter gegessen hast?

Luisa: Ja, wenn ich so darüber nachdenke - Tierfutter ist ja generell irgendwie speziell, so vom Geruch alleine schon

Luisa: Wenn ich unsere beiden Hunde, Phoebe und Matti übrigens heißen sie, füttere, dann ist das echt manchmal...Also Trockenfutter geht noch, aber sobald dann so ein kleines Wesen ankommt und einen so anhaucht mit so einem schönen Trockenfutteratem, weil das ja auch in Verbindung mit Speichel so richtig, richtig stinkt (*lacht*).

Luisa: Das ist dann hart. Und jetzt zu Weihnachten haben wir ein Fresspaket für die Hunde tatsächlich zugeschickt bekommen, von meiner Mutter und da sind auch Sachen drin, Laura, ich sag's dir. Also, Kalbsohren. Was zur hölle? Also für mich als Vegetarierin echt hart an der Grenze.

Luisa: Danke (*lacht*), ähm, aber was mir echt jedes mal die Schuhe auszieht, wenn ich das rieche, sind so... ich weiß gar nicht, was das ist, so Putenhälse oder so heißen die.

Laura: Oha.

Laura: Ja, das sagt mir was. Boah, ne. Da bin ich ganz raus. Das hab ich vorhin gar nicht erzählt: Wir haben auch Katzen. Was ich persönlich fies find, ist wenn man morgens vor dem Frühstück schon die erste Portion Katzenfutter fertig macht. Das ist dann bei mir schon so: Mh, also die Katze braucht was zu essen und ich gebe ihr ich auch gerne was, aber so auf den flauen Magen, leeren Magen und du machst die Trockenfuttersäcke auf und dir kommt schon der erste Duft entgegen, da bin ich dann auch so, dass ich dann erst zwei Schritte zurück gehe und durchatme. Aber was tut man nicht alles für's Tier, oder?

Laura: Nein.

Laura: Ne, ich krieg höchstens mal ein Spielzeug ins Bett gelegt, so als freundliche Aufmerksamkeit, sozusagen, aber das Futter bleibt da, wo's hingehört. Obwohl: Bett ist auch krass. Dann musstest du vorher immer kontrollieren, ob da was liegt, das da nicht hingehört.

Luisa: Also so richtig, richtig hardcore Hannibal Lecter-scheiß. Und es stinkt so erbärmlich, wie so'n Pansen. Kennst du Pansen?

Luisa: Ja. Aber sie bringen dir das Essen zumindest nicht mit ins Bett, oder?

Luisa: So wie die Hündin mit der ich aufgewachsen bin. Die ist tatsächlich so eine Kandidatin, die frisst ihre Knochen nicht, sondern verbuddelt sie dann im Garten, sabbert sie an und legt sie dir dann anschließend, nachdem dieser schöne Gärungsprozess schon ein paar Tage vorangeschritten ist, unters Kopfkissen. Also, da kannst du froh sein.

Luisa: Richtig. Und wenn du's nicht getan hast und dann nachts irgendwie dachtest hier stinkt irgendwas und da war so was schönes nasses Erdiges dann war das immer sehr erfreulich. Ja. Wir haben aber tatsächlich schon ein erstes Thema für diese Folge.

Laura: Ja, genau. Jetzt haben wir genug Smalltalk gehalten.

REPRÄSENTATION

Luisa: Ja und zwar war es uns ganz wichtig, das direkt am Anfang zu besprechen, da wir hier ja auch behinderte Menschen quasi repräsentieren.

Laura: Das ist ja immer so ein Ding. Man ist eine Minderheit, quasi und wenn mal wirklich Menschen laut werden mit einer Beeinträchtigung, mit einer Behinderung, dann wird das immer sehr verallgemeinert. Das ist glaub ich, was du sagen willst, oder?

Luisa: Richtig. Wir werden einfach... Das Problem, fangen wir mit dem Problem direkt an: Wir werden einfach zu wenig repräsentiert. So im Gesamtbild. Schaltet man jetzt den Fernseher ein, das Radio ein, man hört einfach seltenst die Stimme im wahrsten Sinne des Wortes von behinderten Menschen, behinderten jungen Menschen auch, und wenn dem so ist, dann wird dem auch mehr Gewicht verliehen. Und dann ist es so, dass Menschen, die sich noch nie mit Menschen mit Behinderung irgendwie umgeben haben, schnell in diese Stigmata-Falle hineintappen und denken: Ok, sie als Rollstuhlfahrerin sagt das so und denkt das so, also werden wahrscheinlich alle Rollstuhlfahrer*innen so sein.

Laura: Das ist glaub ich die Schwierigkeit an der ganzen Situation, dass wir alle dann doch sehr individuell sind und nicht über einen Kamm geschert werden können. Das größte Beispiel ist eigentlich der querschnittsgelähmte Rollstuhlfahrer und der muskelerkrankte Rollstuhlfahrer. Das ist ein himmelweiter Unterschied. Der

Begriff Wheelie, der sagt dir auch was, oder?

Laura: Ich finde, das ist immer so ein gutes Beispiel. Viele Querschnittsgelähmte können diese Wheelies -

Laura: Ein Wheelie ist quasi - ein Rollstuhl hat ja doch vier Räder und nicht nur zwei und ein Wheelie ist quasi auf den großen Rückrädern zu balancieren, das Gleichgewicht zu halten.

Laura: Richtig.

Laura: Genau, mit cooler Musik hinterlegt und dann ganz geschmeidig in die Bahn oder zu der U-Bahn runter zu sliden. Das ist glaub ich das größte Beispiel, das finden viele cool, dann ist der Rollstuhlfahrer auch sehr cool, wenn er das kann. Heißt aber nicht, dass jeder Mensch der im Rollstuhl sitzt einen Wheelie kann oder Wheelies kann.

Laura: Richtig.

Luisa: Jaa.

Luisa: Genau. Vielleicht einmal für unsere Zuhörer*innen: Was ist denn ein Wheelie?

Luisa: Und dann am besten noch cool die Treppenstufen von der U-Bahn runter fahren.

Luisa: Dann drei Millionen Klicks auf Youtube.

Luisa: Genau. Und da ist auch direkt das Stichwort barrierefrei gar nicht mal so unwichtig oder Barrierefreiheit viel mehr, weil es eben so ist, dass man bei fast allen Einrichtungen nur barrierearm sagen kann, denn jede Behinderung benötigt andere Voraussetzungen, damit es barrierefrei ist. Zum Beispiel ist jetzt ein Raum mit einem Aufzug immer noch für Menschen mit Sehbehinderung nicht barrierefrei.

Luisa: Und generell bleibt zu sagen, dass ja meistens wenn dann behinderte Menschen abgebildet werden es, wie du sagst, diese agilen Menschen sind, die ihre Wheelies machen. Nicht überall, aber

die aktiv im Leben stehen. Die tatsächlich auch sonst optisch makellos dargestellt werden und da ist es auch wichtig zu sagen: Behinderung ist nicht nur Hilfsmittel. Behinderung kann auch so aussehen, dass der eigene Körper andere Dinge aufzeigt. Zum Beispiel fehlende Gliedmaßen oder irgendeine Fehlbildung. Das ist tatsächlich auch ein riesiger Teil von Behinderung und das sieht man dann doch eigentlich - sieht man das überhaupt?

Laura: Der findet eigentlich kaum statt, dieser Teil. Also wenn mal ein behinderter Mensch im Fernsehen et cetera gezeigt wird, weist er ein Hilfsmittel, den Rollstuhl auf oder vielleicht, du hast gerade von blinden Menschen gesprochen, einen Blindenstock. Diese sind relativ bekannt, würde ich sagen. Aber was du sagst, Fehlbildungen finden nicht statt, aber sie gehören dazu. Sie sind ein Teil der Community der behinderten Menschen.

Luisa: Ich denke, ja, finden nicht statt und worauf wir heute eben hinaus wollen: Wir sprechen nur für uns. Wir können nur für uns sprechen, auch wenn es eben schnell passieren kann, dass das dann wieder verallgemeinert wird. Das heißt, nur weil wir etwas so sehen oder wir etwas so sagen, bedeutet das jetzt nicht unbedingt, dass jeder andere behinderte Mensch das genau unterschreiben muss.

Laura: Nein. Also ich denke, dass wir wirklich unsere eigenen Erfahrungen hier teilen können, die wir erlebt haben, die wir im Alltag erleben, Barrieren, die wir erleben, die können wir wirklich teilen und reden eigentlich für die muskelkranke Community, aber auch nicht für alle. Sondern wirklich für uns. Ich finde, wir können uns auch beschreiben. Also ich würde mich auch noch als einen relativ fitten Muskelkranken beschreiben. Ich kann gehen. Ich kann gewisse Strecken gehen. Ich kann jetzt kurz auf die Reha zurück kommen, da wird man gefragt: Wie

viel Meter könnt ihr denn noch laufen?
Falls du die Frage kennst.

Laura: Finde ich sehr, sehr schwer. Ist auch tagesform abhängig. Mal sind's fünf, mal sind's zehn, mal ist der Weg vom Auto ins Haus rein schon die Hölle. Ich nutze für lange Strecken tatsächlich einen Rollstuhl. Das ist so die Basis von der ich erzählen kann.

Laura: Stimmt, da könnte man's sehen.

Laura: Da geht es tatsächlich einfach um Energieersparnis. Also ich glaub dieses wort "Haushalten" ist auch ein sehr großes Thema bei der neuromuskulären Erkrankung.

Laura: Entweder geh ich jetzt das Stück und bin danach völlig fertig und muss eine Pause machen. Oder ich nutz für den Weg den Rollstuhl und kann dafür an meinem Zielort noch aktiv werden.

Luisa: (lacht) Ja.

Luisa: Genau, und das ihr auch eine kurze Vorstellung von mir habt, wenn ihr uns jetzt nicht gerade auf Social Media-Plattformen folgt.

Luisa: Ich habe eine Nervenerkrankung, die aber die Muskeln beeinträchtigt. Das heißt, wir haben beide eine neuromuskuläre Erkrankung und bei mir ist das sehr ähnlich wie bei Laura, auch ich habe eine so genannte Restgefähigkeit. Aber auch ich habe einen Rollstuhl und bevorzuge diesen an den meisten Tagen dann doch auch.

Luisa: Richtig.

Luisa: Genau. Und da, muss man sagen, schadet uns ja wieder dieses Bild von dem Prototypen, den die Gesellschaft quasi hat von einer behinderten jungen Person, denn viele Rollstuhlfahrer*innen können kurze Strecken oder längere Strecken gehen - das ist jetzt ein zu großes Thema, um da jetzt umzuswitchen - aber generell ist es so, dass auch da wieder dieser Prototyp den die Gesellschaft von uns hat, Stichwort Stigmatisierung, eben wieder nicht so gut

für uns ist und uns nicht sonderlich in die Karten spielt. Es war uns direkt ein Bedürfnis zu sagen, wir sprechen nur für uns. Wenn ihr selbst noch keine Erfahrungen mit anderen behinderten Menschen gemacht habt ist das gar nicht schlimm, aber habt dann bitte im Kopf, dass die nicht alle so denken oder sprechen müssen wie wir es gerade tun. Und wir sind uns, an alle Menschen, die eine Behinderung haben, ja in der Verantwortung bewusst und versuchen, so zu sprechen, dass es viele von uns darstellt.

Laura: Richtig. Dass wir einfach auch mit Tipps und Tricks da sein können. Ich denke, das ist auch ein großer Punkt des Podcasts, dass wir unsere Erfahrung teilen wollen um anderen Mut zu machen. Ich glaub, mut machen ist auch ein großes Thema in der Community und einfach auch Tipps zu geben: Wie geh ich damit um? Wie bekomm ich vielleicht auch Dinge, die ich brauche? Brauche ich überhaupt Dinge? Traue ich mich diese Dinge einfach zu beantragen? Stichwort Hilfsmittel wieder. Das ist glaub ich so ein ganz großer Punkt, den wir gerne teilen wollen hier.

Aber wie gesagt: Nur unsere Sicht, unsere Erfahrung und nicht für alle.

Laura: Uuuh, definitiv.

Laura: Voll aufgeregt vor allen Dingen auch.

Laura: Der Abschluss wäre einfach toll. Wenn wir den Abschluss erstmal hätten.

Luisa: Genau. Und so ähnlich werden auch unsere zukünftigen Folgen aussehen. Seid gnädig mit uns, für uns ist das jetzt auch der Anfang hier. Wir sind quasi noch im Podcast-kindergarten

(beide lachen)

Luisa: Genau, und hoffentlich sind wir demnächst dann auch in der Podcast-Grundschule und wer weiß, vielleicht machen wir ja auch irgendwann unser Podcast-Studium.

Laura: Themen haben wir ohne Ende, glaub ich.

Laura: Und wir sind natürlich auch immer offen und freuen uns auf ein Feedback, allerdings auch auf Themenvorschläge. Wenn ihr interessante Themen habt, über die ihr gerne reden wollt oder über die wir sprechen sollen, sind wir natürlich offen dafür und freuen uns da über Inspiration und Vorschläge von euch.

Laura: Oh nein. Wir führen auch einen ganz normalen Alltag, würd ich sagen.

Laura: Das war unser Wartezimmer-Talk.

(beide lachen)

Laura: @itsmelaura.de folgen -

Laura: Vielen dank, es war sehr schön.

Laura: Ciao.

Luisa: Das wäre schon mal ganz gut. Ihr könnt uns auf dem Weg hier begleiten. Und ich denke es werden noch immer mehr Rubriken hinterher kommen, wenn uns was einfällt.

Luisa: Ihr könnt gespannt sein, wir haben noch sehr, sehr viele Themen auf dem Zettel.

Luisa: Richtig. Und ich glaube auch, dass immer noch genug Themen daneben immer wieder einfließen, die jetzt nicht unbedingt immer was mit Behinderung zu tun haben, denn auch wie bei allen anderen, dreht sich nicht unser ganzes Leben nur darum.

Luisa: Und deshalb könnt ihr gespannt sein, was noch so kommt und das wars dann sogar schon für heute.

Luisa: Wartezimmer-Talk, erste Folge: abgehakt.

Luisa: Gut, dann freuen wir uns schon aufs nächste Mal. Ihr könnt uns auf instagram natürlich sehr, sehr gerne folgen. Es wird einen Instagram-Account für den Wartezimmer-Talk geben. Ihr könnt uns aber natürlich auch unter -

Luisa: oder @luisalaudace.

Luisa: Ciao.