



Tipps für Medien

Über Sportler*innen mit Behinderung berichten

In Kooperation mit:



Leidmedien.de

Über Menschen mit Behinderungen berichten

**Aktion
MENSCH**



Mehr erfahren: www.aktion-mensch.de



Oben: Simon Kunst, Torwart der deutsche Para Eishockey Nationalmannschaft, in Aktion bei einem Qualifikationsspiel für die Paralympics 2026

Bild: Florian Schwarzbach, DBS

Unten: Noemi Ristau mit ihrem Guide Paula Brenzel in der Abfahrt bei den World Para Snow Sports Championships 2022 in Lillehammer (Norwegen)

Bilder: Ralf Kuckuck, DBS

Neue Perspektive

Medien beeinflussen das Bild, das die Gesellschaft von Menschen mit Behinderung hat. Sie können informieren und Gemeinsamkeiten aufzeigen, statt Vorurteile zu prägen.

Häufig werden behinderte Sportler*innen jedoch als „Opfer“ oder „Helden“ inszeniert (z.B. „Tapfer meistert er sein Schicksal.“). Viele Athlet*innen – der Paralympics und auch des Breitensports – wünschen sich eine andere Art der Berichterstattung, bei der die Persönlichkeit und nicht die Behinderung im Fokus steht.

Die Aktion Mensch möchte in Kooperation mit dem Projekt Leidmedien.de des Sozialhelden e.V. und dem Deutschen Behindertensportverband zu einer Berichterstattung ohne sprachliche Diskriminierung beitragen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps und Empfehlungen dazu, wie der Perspektivwechsel gelingt.

„Trotz körperlicher Einschränkung hat er hohe Ziele.“

Gelesen in einer Tageszeitung. Kommentar dazu von von Simon Kunst, Para Ice Hockey



„Meine Behinderung gehört zu mir und hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Beim Sport kann ich nicht nur ständig an meine Grenzen gehen, sondern er hat mir auch sehr dabei geholfen, einen selbstbewussten Umgang mit meiner Behinderung zu entwickeln und als Mensch zu wachsen.“

„Sie kämpft nicht nur gegen ihre Gegner, sondern auch gegen ihre Behinderung.“

Gelesen in einem Nachrichtenmagazin. Kommentar dazu von Andrea Rothfuss, Para Sportlerin, Para Ski alpin



„Ich fahre Ski, weil ich Spaß dabei habe und auch weil mir der Wettkampf mit und gegen andere Spaß macht. Ich kämpfe niemals gegen meine Behinderung, sie spielt im Wettkampf keine Rolle.“

„Sie überwindet ihr Schicksal.“

Gehört in einer Fernsehsendung. Kommentar dazu von Noemi Ristau, Para Sportlerin, Para Ski alpin



„Ich sehe meine Sehbehinderung definitiv nicht als schlimmes Schicksal. Schicksal ist für mich negativ behaftet. Ich habe meine Situation angenommen und da wurden mir neue, positive Wege eröffnet. Skifahren ist einer dieser neuen Wege und meine größte Leidenschaft. Ich leide nicht, sondern führe ein glückliches und vielseitiges Leben.“

Tipps und Themen



Interviewsituation bei den World Para Snow Sports Championships 2022 in Lillehammer (Norwegen) mit der Para Biathletin Johanna Recktenwald und ihrem Guide Valentin Haag
Bild: Ralf Kuckuck, DBS

Empfehlungen für die Themenwahl

- Überdenken Sie, ob der Beitrag nur aus Interesse an der Lebensweise einer behinderten Person entsteht, oder weil eine differenzierte Geschichte über eine vielseitige Person mit Behinderung erzählt werden soll.
- Richten Sie Ihren Blick auch auf Behinderungen durch die Umwelt (z. B. fehlende Barrierefreiheit, Vorurteile, Arbeitslosigkeit), die Menschen mit Behinderung von einer gleichberechtigten Teilhabe abhalten.
- Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten, die Menschen mit und ohne Behinderung betreffen (wie z. B., dass Barrierefreiheit auch für Eltern mit Kinderwagen oder Menschen mit Rollatoren wichtig ist).

Empfehlungen für Interviews

Generell: Klären Sie vor dem Interview mit der*dem Interviewpartner*in ab, welche Gegebenheiten er*sie für ein reibungsloses Interview benötigt (Ort, Kommunikation). Vermeiden Sie ungefragtes Helfen (z.B. anfassen, schieben), da Ihr Gegenüber Ihnen ggf. eine klare Aufforderung geben wird. Unterhalten Sie sich am besten auf Augenhöhe im doppelten Sinn und nicht nur mit der Begleitperson (Assistenz, Dolmetscher*in).

Speziell: Blinde Menschen brauchen z.B. eine klare Wegbeschreibung und Details zur Positionierung für ein Foto. Autist*innen bevorzugen evtl. eine klare Struktur, z.B. einen festen Zeitrahmen, nur schriftliche Kommunikation und einen ruhigen Ort (gilt auch für schwerhörige Menschen). Gehörlose Menschen brauchen in der Regel eine*n Gebärdensprachdolmetscher*in. Menschen mit Lernschwierigkeiten (mit sog. „geistiger Behinderung“) benötigen evtl. „Leichte Sprache“. Stotternde Menschen wollen in Ruhe aussprechen können.

Themenfokus: Fragen Sie die*den Interviewpartner*in, welche Themen in Ordnung sind (z.B. Persönliches) und machen Sie keine Vorannahmen, z.B. nicht jede*r Sportler*in mit Behinderung „überwindet“ durch den Sport die Behinderung, sondern macht evtl. einfach Sport aus Leidenschaft und Ehrgeiz (nicht nur aus Freude an der Teilhabe). Achten Sie bei der Tonalität des Beitrags darauf, nicht zu stark zu dramatisieren, da eine „Held*innen-“ oder „Opfergeschichte“ Menschen mit Behinderung eher als „anders“ markiert, statt Brücken zu bauen. Nutzen Sie eine vielseitige Bildsprache in Fotos und Grafiken, um vielseitige Menschen statt nur Menschen mit oder ohne Behinderung abzubilden.

Glossar

Sprache entwickelt sich immer weiter. Sensibel mit Sprache umzugehen und nicht durch Worte zu diskriminieren, ist eine Aufgabe aller Menschen. Bei Begriffen zum Thema Behinderung herrscht häufig Unsicherheit. Deshalb haben wir, zusammen mit betroffenen Menschen, Formulierungsvorschläge ausgearbeitet.

Das Wichtigste, wenn man über Sportler*innen mit einer Behinderung berichtet, ist dies nicht von oben herab zu tun. Da unterschiedliche Menschen und Organisationen unterschiedliche Begriffe problematisch finden und da Meinungen sich auch verändern, ist es immer gut, Ihre Gesprächspartner*innen nach ihrer Selbstbezeichnung zu fragen.



Bitte vermeiden

an den Rollstuhl gefesselt

Person XY leidet an...

der/die Behinderte, oder die Behinderten

Handicap/gehandicapt



Bitte besser so formulieren

Person XY sitzt im, benutzt oder fährt Rollstuhl, ist auf den Rollstuhl angewiesen oder mit dem Rollstuhl unterwegs

Person XY hat die Behinderung ABC..., lebt mit Krankheit ABC

Mensch mit Behinderung

Behinderung/behindert

Handicap-Sportler/in	Sportler*in mit Behinderung (Breitensport), Para Sportler*in (Leistungssport), Paralympionik*in (Teilnehmer*in Paralympics)
invalide, schwerbeschädigt	behindert
gesund/normal vs. krank/behindert	nicht behindert vs. behindert
das Leben/die Behinderung „meistern“	mit der Behinderung leben
trotz der Behinderung	mit der Behinderung
Pflegefall	Mensch mit Assistenzbedarf
taubstumm, hörgeschädigt	taub, gehörlos, schwerhörig, hörbehindert
Zeichensprache	Gebärdensprache
Gebärdendolmetscher*in	Gebärdensprachdolmetscher*in
„Sorgenkind“, „Schützling“, „Du“ statt „Sie“	Nehmen Sie die Person ernst (sowohl Kinder, als auch Erwachsene)
geistige Behinderung/ geistig behindert	Mensch mit Lernschwierigkeiten, kognitiv beeinträchtigt
Mongoloismus/ mongoloid	Mensch mit Trisomie 21/ Down-Syndrom
Zwerg, Liliputaner	kleinwüchsiger Mensch
psychisch krank	psychisch beeinträchtigt, Psychiatrie-Erfahrene
Mensch mit Autismus	Autist*in

Künftige Benennung der Sportarten

Paralympische Sportarten:

Para Eishockey
Rollstuhlcurling
Para Ski alpin
Para Ski Langlauf
Para Biathlon
Para Snowboard



Die Para Biathletin Johanna Recktenwald konzentriert sich auf ihren nächsten Schuss bei den World Para Snow Sports Championships 2022 in Lillehammer (Norwegen)

Bild: Ralf Kuckuck, DBS

Die Aktion Mensch ist die größte private Förderorganisation im sozialen Bereich in Deutschland.

Sie setzt sich für das selbstverständliche Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung ein. Mit ihrer Soziallotterie, ihrer Projektförderung und ihren Aktionen engagiert sie sich für Menschen mit Behinderung, Kinder und Jugendliche. Die Aktion Mensch will mit ihren Aufklärungsinitiativen Inklusion voranbringen. Diese bezieht sich auf alle Bereiche des Lebens. Menschen mit Behinderung sollen die Möglichkeit erhalten, Schule, Arbeitsplatz, Wohnort und Freizeitgestaltung selbst zu wählen. Damit Inklusion gelingen kann, sollte auch die Berichterstattung in den Medien vorurteilsfrei sein. Denn wie über Menschen mit Behinderung berichtet wird, trägt zur Meinungsbildung in der Öffentlichkeit bei. Die Aktion Mensch ist Inklusionspartner des Deutschen Behindertensportverband.

www.aktion-mensch.de

Das Projekt Leidmedien.de des Sozialhelden e.V. bietet Informationen für Journalist*innen, die klischeefrei über Menschen mit Behinderung berichten wollen. Aus der Sicht von Medienschaffenden mit und ohne Behinderung werden Tipps für eine Berichterstattung in Wort und Bild aus einer neuen Perspektive zusammengestellt, um Berührungsängste und Vorurteile in der Gesellschaft abzubauen. Ziel ist eine Berichterstattung über Menschen mit Behinderung weg von einzelnen Schicksalsbeiträgen hin zum Thematisieren der Barrieren, die sie daran hindern, ihren Alltag, ihren Beruf oder ihre sportliche Leidenschaft auszuleben. Im Fokus liegt Disability Mainstreaming, d.h. Menschen mit Behinderung sollen überall mitgedacht, mitgemeint und mit dabei sein.

www.leidmedien.de



Mehr Informationen
erhalten Sie unter [www.
aktion-mensch.de](http://www.aktion-mensch.de)



Aktion Mensch e.V.
Heinemannstr. 36
53175 Bonn
presse@aktion-mensch.de
Stand: 2026