Kaffee, Klatsch und Krücken

Der Podcast für Inklusion mit Anna Faccin und Silvia Rabanser

Folge 12 – Juli 2026 – Thema „SCHÖNHEIT“

OPENER: ***Kaffee, Klatsch und Krücken. Der Podcast für Inklusion. Mit Anna Faccin und Silvia Rabanser***

1- *VORAB: Zusammenfassung in einfacher Sprache*

In dieser Folge reden Anna und Silvia über Behinderung und Schönheit.

Anna und Silvia reden und denken:

- Schönheit wird oft von TV und social media vorgegeben.
  Anna und Silvia finden das **nicht** gut. Sie denken:
- Jeder ist auf seine Weise schön und wertvoll.
- Anna und Silvia finden es **nicht** gut, wenn Handy-Apps Menschen mit Behinderungen nachahmen oder weg filtern. Das zeigt nicht die richtige Welt.
- Vergleichen ist nicht gut. Das macht Druck.
  Zum Beispiel erzählt Anna:
  Früher hatte sie oft Perücken auf, um zu verstecken, dass sie wenig Haare hat.
  Heute trägt Anna die Perücken nur an Tagen wo sie mag.
  Sie versteckt sich **nicht** mehr.
- Kleidung wird oft für normale Menschen gemacht.
  Es ist **nicht** leicht, passende Kleidung zu finden.
  Das Internet hilft manchmal, da z.B. mehr Angebot.
  Oft braucht es trotzdem Tricks und gute eigene Ideen.
- Heutzutage werden Hilfsmittel schöner gemacht. Menschen mit Behinderungen können z.B. Farben aussuchen. Das finden Anna und Silvia toll.

Anna und Silvia erzählen auch, dass der Juli der „disability pride month“ ist.
„Disability pride month“ heißt, dass Menschen mit Behinderungen auf sich stolz sein dürfen und im Juli darauf aufmerksam gemacht wird.
Anna und Silvia sind stolz auf sich.
Und auf ein Jahr Podcast „Kaffee, Klatsch und Krücken“.

Abschließend fragt Silvia die Zuhörer:

- Auf was seid ihr stolz bei euch selbst?
- Und was findet ihr schön an euch?

2.- Transkript Podcast

Anna: Hallöchen. Willkommen wieder zu,,,

Silvia: Kaffee, Klatsch und Krücken.

Anna: Juli, es ist Disability Pride Month. Das heißt, der Monat, in dem Menschen mit Behinderung stolz sein dürfen. Natürlich nicht nur in diesem Monat, aber in diesem macht man aufmerksam und sensibilisiert, dass Menschen mit Behinderung stolz sein können, darauf, wie sie sind.

Silvia: Ja, zu diesem Thema könnte man viele verschiedene Themen heranziehen, Aber wir haben uns für das Thema Schönheit entschieden.

Anna: Als Erstes haben wir uns gefragt, kann man eigentlich von dem Thema Schönheit reden, ohne zu vergleichen?

Silvia: Das ist eine sehr philosophische Frage. Ich glaube, es gibt verschiedene Arten von Schönheiten. Jeder hat einen anderen Blickwinkel darauf. Doch sind wir von der Norm geprägt, die bestimmte Sachen als schön empfindet oder deklariert. Und doch ist das ganze auch wieder individuell.

Ich glaube, das ist eine nicht so leicht zu beantwortende Frage. Oder wie denkst du, Anna?

Anna: Ja, also Schönheit liegt im Auge des Betrachters, sagt man ja so schön. Das Thema Schönheit und Behinderung zusammenzubringen, ist für uns besonders spannend, weil, wie du sagst, eine gewisse Norm besteht, was schön ist und was nicht schön ist.

Schönheit geht auch über den Körper. Und über den Körper von Menschen mit Behinderung wird sehr viel geredet. Aber eben nicht im Kontext mit Schönheit.

Und was mir wichtig ist, ist zu sagen, dass Schönheit nicht mit wertvoll zu vertauschen ist. Jeder ist wertvoll. Und die Schönheit ist etwas Flüchtendes. Das kann ein Moment sein, eine Situation, ein Mensch, ein Gespräch. Aber der Wert wird nicht durch die Schönheit bestimmt. Ui, heute sind wir ganz philosophisch unterwegs.

Ich glaube aber schon, dass man sich als Frau mit Behinderung mit dem Thema Schönheit auch ganz klischeehaft auseinandersetzt. Klischeehaft im Sinne von Frauen und Schminken etwa und vielleicht auch bezüglich Kleiderauswahl. Für mich war das eigentlich schon ein Druck, muss ich sagen, Silvia, in der Oberschule vor allem.

Wo man sich so ein bisschen entdeckt bezüglich Äußeres. Wie kann ich mich schminken? Soll ich mich schminken? Ich habe eine Perücke getragen und habe diese so getragen, dass es der Ausgleich zu etwas Fehlendem war. Mir fehlen durch meine Erkrankung die Haare und die Perücke sollte perfekt sitzen, weil sie der Ersatz für etwas war, das mir fehlte. Mir war es wichtig, dass man es nicht sieht, dass es eine Perücke ist. Jetzt erlebe ich das ganz anders, jetzt trage ich nicht immer Perücken und sehe die Perücke mehr als Mode-Accessoire. Einmal trage ich eine Kurzhaarprücke, einmal eine lange, einmal eine rote, einmal eine dunkle, einmal eine helle.

Das hat mir wir viel Druck genommen. Sonst habe ich mich immer verglichen mit den anderen.

Silvia: Ich glaube, bei mir war das mehr so, dass ich mich mit Mode lange nicht bewusst damit auseinandergesetzt habe. Ich glaube, ich habe ganz unbewusst gespürt, dass ich nicht mithalten kann mit den anderen. Ich hatte z.B. auch ganz lange keinen Spiegel. Ich bin immer von anderen angekleidet worden. Deswegen habe ich auch nicht unbedingt einen Spiegel gebraucht. Im Laufe der Jahre ist es erst gekommen, dass ich sagte, ich möchte mich auch als Person im Spiegel betrachten und die Kleiderwahl selbst treffen. Und dann beurteilen...ja beurteilen...tut man beurteilen? Ja einfach sagen können, das gefällt mir, das gefällt mir weniger. Vielleicht zieh ich mich doch noch um oder schminke mich noch oder lege noch Ketten an oder was auch immer. Oder sonstige Accessoires.

Anna: Es ist ein Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, was wir anziehen, wie wir auftreten. Wie du sagst, du hast es hinausgezögert, für mich war es oft schwierig. Das zeigt, dass es für uns nicht so ganz selbstverständlich ist, dass wir hier - erstens einmal eine Auswahl überhaupt haben. Ich tu mich bei vielen Kleidungsstücken voll

schwer, weil sie nicht so geschnitten sind für meine Bedürfnisse. Ich muss sagen, das das Online-Kaufen für mich eine große Erleichterung war, was Kleidung zumindest betrifft.

In ein Geschäft zu gehen und zu fragen, ob ich eine Hose probieren kann, das war für mich nicht nur mit Scham behaftet, sondern auch mit einer motorischen Schwierigkeit. Ich weiß schon einmal nicht, ob ich die Hose überhaupt anziehen und probieren kann. Bei mir kann es sein, dass ich die Kleidung schmutzig mache, weil ich ja Wunden habe. Es ist unangenehm, wenn du sagst, du möchtest die Hose nicht kaufen, aber du hast sie voller Flecken gemacht und musst sie dann kaufen. Das Online-Kaufen hat mir viel Stress genommen. Ich bin erstens nicht in einer Kabine, die vielleicht nicht einmal zugänglich ist. Beim online Kaufen bin auch nicht den ganzen Blicken in einem Geschäft ausgesetzt.

Silvia: Ja, bei mir ist es auch so. Jetzt beim Oberkörper kann ich es meistens schon in einem Geschäft anprobieren, sofern das Geschäft barrierefrei ist, weil das ist bei weitem nicht bei allen so. Aber logischerweise Hosen anprobieren ist für mich auch ein Ding der Möglichkeit in einem Geschäft. Infolgedessen werden bei mir Hosen ins Blaue gekauft. Dann probiere ich sie zu Hause und ich sehe erst dort, ob sie passt oder nicht. Dann sind vielleicht wieder einmal 20, 30, 40, 50 Euro futsch für nichts, unter Anführungszeichen. Ins Online-Kaufen habe ich mich noch nie so wirklich hineingefuchst, da bin ich einfach ein „Pollo“, was Online-Einkaufen so generell anbelangt. Das ist einfach nicht meine Welt, obwohl es für die Barrierefreiheit oft viel leichter wäre.

Anna: Zum Thema Online-Kaufen müssen wir mal eine Folge machen. Es ist so eine zweischneidige Sache. Einerseits ist es voll super, andererseits wissen wir alle, dass es für die Umwelt nicht das Tollste ist. Aber für mich hat es Barrierefreiheit ermöglicht.

Was ich auch gemerkt habe, im Erwachsenenalter habe ich mich viel mehr von dem, was die momentane Mode an, abgegrenzt. Ich habe ein bisschen meinen Stil gefunden.

Und das hat es mir einfacher gemacht, wenn die Kleidung nicht so gepasst hat wie bei den anderen. Das mit den Klamotten ist hier nur ein Beispiel. Allgemein aber, der Vergleich, mit wem kann ich mich vergleichen? Welche Vorbilder haben wir an Schönheit? Es gibt ja die Barbie-Puppen. Und die gibt es mittlerweile auch in allen Versionen. Hast du sie mal gesehen, die Barbie im Rollstuhl?

Silvia: Genau.

Anna: Vielleicht braucht es das auch nicht... Aber vielleicht ist es wirklich diese Vorbildfunktion. Ich sage nicht, Barbie ist DAS Schönheitsideal. Absolut nicht. Ganz im Gegenteil. Aber ich glaube schon, dass junge, heranwachsende Leute Vorbilder suchen, auch wenn es um den Kontext Schönheit geht.

Silvia: Ja. Das haben wir schon einmal bei den Film- und Fernsehpodcasts ausführlicher besprochen, welchen Einfluss eigentlich die Medien auf uns haben.

Ich glaube, in dem Bereich Schönheit fließt das voll mit ein.
Ich möchte aber noch einen Aspekt einbringen und zwar das Praktische. Ich erlebe oft, dass man – und das habe ich auch selbst getan - auf das Praktische beim Kaufen achtet, was einfach leicht zu handhaben ist und der Schönheitsaspekt rückt ein bisschen in den Hintergrund.

Das erlebe ich ganz oft auch vielfach bei anderen Menschen mit Behinderung, wo das Umfeld das auch z.T. diktiert, wenn dieses dann sagt: Dort tue ich mich leichter, dir das anzuziehen. Ist ja eh „Wurscht“.

Und der Schönheitsaspekt rückt nach hinten, weil er aufwendiger ist. Das nimmt oft mehr Zeit in Anspruch. Das finde ich oft auch schade mittlerweile, weil man ja weiß, es hilft auch dem eigenen Wohlbefinden, wenn man sich manchmal schöne Dinge anzieht.

Genauso die Hilfsmittel. In den letzten Jahren ist hier eine Revolution gekommen. Vor einigen Jahren war hier alles noch rein auf das Praktische ausgelegt, aber da spielte es gar keine Rolle, ob rote, gelbe oder grüne Farbe.

Mittlerweile ist da eine Entwicklung da, sodass hier die Ästhetik ein bisschen mit einfließt.

Anna: Genau, bei den Hilfsmitteln. Es gibt Brillen in jeglicher Form und Farbe.

Ich finde es immer schön, wenn ich jemanden sehe, der z.B. die Gehstöcke, also nicht Krücken, sondern Gehstöcke in ganz verschiedenen Formen und ganz bunt angemalt hat. Ich habe mich gefreut, weil ich mir gedacht habe, das ist angepasst

den eigenen Wünschen und Schönheiten des einen Menschen. Das ist auch ein Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.

Was für mich ein schwieriger Werdegang war, war das Schminken, rein praktisch, wie du sagst. Ich tu mich schwer beim Abschminken? Ich brauche Hilfe beim Spitzen, z.B. von den Stiften.

Dann habe ich mich gefragt, wo die Linie zwischen praktisch umsetzbar ist, oder wann ich will, und wann ist es etwas, was man für einen besonderen Tag machen kann, weil man zu einer Party geht oder etwas Besonderes macht. Ich kann z.B. kein Make-up draufmachen. Und das ist mir mittlerweile sowas von egal. Ich habe mittlerweile eine andere Art und Weise gefunden, mich zu schminken. Ich schminke mich nicht für die anderen, sondern ich schminke mich, weil ich mich darin wohler fühle. Wie hast du die Erfahrung gemacht mit Schminken?

Silvia: Selbst schaffe ich es nur ganz begrenzt. In der Zeit, in der man jung ist und ausgeht, da haben manchmal meine Freundinnen mir geholfen und mich geschminkt. Mittlerweile ist es schon öfter der Fall, dass ich bestimmte Akzente von meinen Assistentinnen setzen lasse. Aber ich glaube, das hängt auch von mir selbst ab. Und wer traut sich wie an mich heran und wen wem lasse ich zu mir wie heran? Ich finde Berührung im Gesicht auch noch mal intimer als vielleicht andere Dinge. Und ich stehe mittlerweile sowieso lang schon drüber. Von daher muss ich nicht geschminkt sein, wie ich es bei manchen anderen erlebe. Das ist für mich manchmal eine Ansicht mit Fragezeichen.

Anna: Ich war tatsächlich bei beiden Geburten geschminkt. Ich gehöre zur den Menschen – also wenn du mich anschaust, siehst du nicht, dass ich geschminkt bin. Denn mir fehlen eigentlich Augenbrauen. Und ich finde das etwas seltsam, so ohne Augenbrauen. Ich schminke nur das Minimalste, es dauert so 30 Sekunden.

Ich habe dann bei den Geburten sogar noch Lippenstift drauf und mich einfach hübsch gemacht. Das passte gerade zu mir.

Ich hatte neulich eine spannende Diskussion. Eine erwachsene Frau hat mir erzählt, dass ein erwachsener Mann zu ihr gesagt hat, er fände sie toll mit langen Haaren. Daraufhin entstand bei ihr die Frage, ob man das überhaupt sagen darf, dass jemand schön ist und das reduzieren auf lange oder kurze Haare.

Mir hat es so gut gefallen, dass sie sich darüber Gedanken gemacht hat, ob sie das überhaupt will, dass man Komplimente macht. Ob das heutzutage noch wichtig ist

oder ist das eigentlich etwas Oberflächliches? Ist Schönheit etwas Oberflächliches? Oder ist es ein Kompliment zur eigenen Ausdrucksmöglichkeit? Aber was ist, wenn meine Ausdrucksmöglichkeit ganz anders ist als deine? Bin ich dann nicht schön und deswegen weniger wert?

Silvia: Ich glaube, es ist eine Schwierigkeit, wie du gerade sagst, das mit Werten zu verknüpfen. Schönheit an sich kann ja vielfältig sein. Eine Bekannte von mir hat in einer Diskussion einmal gesagt, dass sie es schön oder attraktiv findet, v.a. wenn die Augen glänzen, als ob die Seele glänzt. Das ist ja eine ganz andere Art von Schönheit, als die, über die wir gerade gesprochen haben, im Außen und im Äußeren. Ich glaube schon, dass Komplimente, die ernst gemeint sind, auch okay und gut sind.

Ich glaube aber, dass wir als Menschen, so wie wir es sonst immer wieder sagen im Podcast und generell, die Welt ist einfach bunt und jeder findet etwas anderes attraktiv oder schön. Und das dürfen wir akzeptieren und wertfrei betrachten. Wenn wir es als Gesellschaft schaffen, Schönheit nicht mit Wertung zu knüpfen, dann sind wir weit.

Anna: Und dass einfach jeder unabhängig von seinem Äußeren, unabhängig von seiner Behinderung den Wert hat in der Gesellschaft auch.

Silvia: Genau.

Anna: Downfilter, hast du das einmal gehört, Silvia?

Silvia: Ja. Das hat mich erschreckt. Es erschreckt mich auch noch. Aber das müssen wir ein bisschen erklären.

Anna: Genau. Auf den sozialen Medien gibt es, oder allgemein durch Apps, verschiedene Filterfunktionen für Fotos. Da ist jetzt der neue Trend, ein Filter, in dem man dann Züge kriegt, wie wenn man Trisomie 21 härre, also Down-Syndrom. Das finde ich sehr problematisch. Das finde ich sehr problematisch, weil einfach eine Behinderung zu einem Objekt, zu einem Filter wird. Das geht in eine Richtung von Fetisch. Das finde ich einfach sehr schwierig. Aber nicht nur für Down-Syndrom, auch

wenn man jetzt sagt, man kriege asiatische Züge oder afrikanische Züge durch Apps.

Ich finde, die Veränderung, die man mit KI machen kann, zum eigenen Ausdruck, zur eigenen Ausschau, das ist voll erschreckend. Man kann sich z.B. auch die Behinderung wegfiltern. Man kann KI sagen, wie würde ich ausschauen, wenn ich die Behinderung nicht hätte, wenn ich einen großen Körper hätte, wenn ich 1,70 m groß wäre und nicht im Rollstuhl sitzen würde.

Ich finde es einfach deswegen problematisch, weil es erstens nicht die Realität ist und zweitens, weil es noch mehr den Wunsch unterstreicht , wie andere sein zu wollen.

Silvia: Also ja nein, ich finde es erschreckend, dass Menschen aus Spaß sich Gesichtszüge aufsetzen, die ganz anderen Menschen vorbehalten sind. Das ist ein Trend, der meine Vorstellung von Miteinander sprengt.

Anna: Es gibt auch ganz geschickte Sachen bei KI. Ich will es nicht mal nur schlechtreden. Bevor man sich einen Haarschnitt macht z.B., kann man schauen, was würde einem gut stehen. Aber man ändert nicht die eigenen Züge mit denen von anderen Menschen. Diese Mischung ist schwierig. Schönheits-OPs sind auch schwierig in gewissen Arten.

Ich meine nicht einmal die Angleichung. Man fühlt sich vielleicht mit irgendeinem Körperteil nicht gut oder braucht eine medizinische Angleichung. Sondern wirklich das Extreme, wo die Menschen ausschauen wie Katzen und sich operieren und Silikon überall ins Gesicht spritzen.

Das finde ich einfach sehr, sehr schwierig. Wie kann man dann sagen ... Wobei, vielleicht bin ich da komplett falsch. Vielleicht ist es deren ein Wunsch, so auszuschauen und es passt auch?

Silvia: Ich glaube, da sind wir generell in einem Trend. Wenn man die letzten Jahre vergleicht, ist wahrscheinlich vor 20, 30 Jahren viel weniger geschminkt und Nägel gemacht worden und Augenbrauen gezupft worden oder was weiß ich noch alles. Mittlerweile hat es auch schon bei uns im Land eine bestimmte Norm erreicht, dass bestimmte Grundschönheitskorrekturen normal sind.

So wie es vielleicht bei finanziell reicheren Menschen eine andere bestimmte Norm schon der Fall ist mit Schönheits-OPs usw. Da sind wir wieder bei den Normen. Was

gibt die Norm vor als Schönheit, als Norm, als normal? Da hängt es auch davon ab, wie wiegt man es persönlich ab. Und was braucht man, um sich selber wohlzufühlen? Und was braucht man auch nicht? Was ist einem auch auferlegt worden, vom Druck der anderen.

Anna: Meinst du, Männer haben mit Behinderung und ohne Behinderung den gleichen Druck wie Frauen, wenn es um Schönheit geht?

Silvia: Nein (lächelt).

Anna: Und ich finde, in der Behinderung ist es auch so.

Silvia: Ja absolut. Also, naja absolut weiß ich nicht, aber meiner Meinung nach ist es anders, ob du eine Frau mit Behinderung bist oder ein Mann mit Behinderung.

Anna: Ich mache ein Beispiel. Mit meiner Erkrankung verliert man die Haare - und ja, die Männer sind dann einfach glatzköpfig. Ich will auch nicht sagen, dass es ihnen wohl ist, sondern sie nehmen es einfach so hin. Bei den Frauen hingegen ist es ein Auf und Ab zwischen Perücken und anderen Haarprothesen und allem, was man machen kann. Wahrscheinlich ist auch der Druck ein anderer. Vielleicht ist auch der Wunsch ein anderer. Aber der Wunsch ist auch, sich anzupassen und wie die anderen ausschauen. Es ist schon eine Wechselwirkung. Männer sieht man einfach öfters mit einer Glotze und Frauen weniger.

Silvia: Ja, das ist einfach das Anerzogene, dass sich Frauen hübsch machen müssen, um den Männern zu gefallen. Das ist einfach so verankert in unserem Urdenken.

Anna: Ja, Urdenken, hm. Ich glaube, das ist gesellschaftlich von dem System gewollt. Hier gibt es eine coole Studie bei der Eurac zum Thema Gender und Behinderung. Wer sich da angesprochen fühlt, kann sich bei der Eurac melden, für das Projekt „Seat“. Es wäre sicher cool zu sehen, wie die Unterschiede in der Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung zwischen Frauen und Männern sind.

Aber kommen wir nochmal zum „Disability Pride Month“, der jetzt im Juli stattfindet. Es bedeutet ja, stolz sein. Wir haben heute ein Jahr Podcast. Es ist jetzt genau Juli 2025 und Juli 2026! Silvia, ein Jahr Podcast, Kaffee, Klatschen und Krücken!

Silvia: Juhu. Anna, hast du dir das vor einem Jahr vorgestellt?

Anna: Nein, gar nicht. Und der Juli?

Silvia: Der Juli ist also der „Disability Pride Month“. Letztes Jahr haben wir fest darüber geredet, worauf wir stolz sind. Anna, sorry, wenn ich das jetzt sage, aber ich bin stolz, dass wir den Podcast so weit vorangetrieben haben. Ich bin stolz auf unsere Zuhörer, die uns hin und wieder Feedback geben. Die E-Mail-Adresse findet ihr übrigens in den Shownotes.

Ja und was haben Schönheit und Stolz miteinander zu dir, Anna? Was würdest du sagen?

Anna: Ich glaube, Schönheit, Stolz und Wertvoll sein. Wenn die drei zusammenspielen, dann ist es die Harmonie. Wenn du in den Spiegel schaust und denkst, das bin ich und ich bin genau so, das gefällt mir. Dann erkennt man vielleicht auch den Wert, den man hat. Und man ist auch stolz. Vielleicht sind das die drei Dinge. Ich sage, Disability Pride finde ich voll wichtig. Aber ich finde, unabhängig von der Schönheit bin ich sehr dafür, dass ich stolz sein darf, eine Behinderung zu haben, weil die Behinderung nur ein Merkmal von ganz vielem von mir ist. So, wie ich stolz bin, dass ich braune Augen habe. So, wie ich stolz bin, was ich im Leben erreicht habe. Und das habe ich alles erreicht. Mit meiner Behinderung, die hat einfach dazugehört. Und das finde ich schön.

Silvia: Ich würde jetzt noch mit einer Frage abschließen, an die Zuhörenden. Auf was seid ihr stolz bei euch selber? Und was findet ihr schön an euch? Vielleicht denkt ihr mal kurz darüber nach.

Ich wünsche euch noch einen schönen Sommer. Bis zum nächsten Mal. Macht's gut. Tschüss.

Anna: Tschüss.