



Mehr vom Leben

Die Sprecherinnen und Sprecher

Wie dieses Hörbuch entstand – Vorwort

Im Frühjahr 2009 riefen die *Aktion Mensch* und der *Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V.* Frauen und Männer mit Behinderung dazu auf, Geschichten über ihr Leben einzusenden. Der Aufruf war Teil des Projektes **»Frauen sind anders – Männer auch!«**, mit dem über einen Zeitraum von drei Jahren geschlechterspezifische Angebote von und für Frauen und Männer mit Behinderung entwickelt und lokale Frauen- und Männergruppen aufgebaut wurden. Insbesondere sollte der Wettbewerb Aufschluss darüber geben, wie Menschen, die mit Behinderung leben, ihr Frau-Sein bzw. Mann-Sein erleben und welche Rolle die Geschlechtlichkeit in ihrem Leben spielt.

Wir waren überwältigt von der großen Resonanz auf unseren Aufruf und freuten uns am Ende über rund 300 eingereichte Texte. In ihren selbst geschriebenen oder diktierten Erzählungen berichten Frauen und Männer mit Behinderung von ihren Träumen und Ängsten, ihren Hobbies, der Arbeit und über Freundschaft und Liebe, über erlebte Verletzungen und das, was sie – oft mit viel Mut und Energie – in ihrem Leben geschafft haben. 2010 erschien dann das Buch **»Mehr vom Leben«** im BALANCE buch + medien verlag mit einer Auswahl von 80 Geschichten. Bei der Zusammenstellung der Texte haben wir darauf geachtet, einen möglichst breiten Querschnitt zu zeigen und Frauen und Männer mit verschiedenen Behinderungen und unterschiedlichen Lebenserfahrungen zu Wort kommen zu lassen. So finden sich hier Texte von Menschen, die erst spät im Leben unabhängig von den eigenen Eltern wohnten,

neben solchen, die recht bald von zu Hause ausgezogen sind. Es gibt Erfahrungsberichte von Menschen, die von Geburt an behindert sind, und Berichte von Menschen, deren Behinderung die Folge eines Unfalls ist. Es gibt Geschichten, die die immer noch zahlreichen Hürden des Alltags für Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft anprangern, ebenso wie solche, die persönliche Erfolge feiern. So vielfältig die Texte auch sein mögen: Sie alle zeugen von der Kreativität, mit der Frauen und Männer mit Behinderung ihren ganz eigenen Lebensweg finden, und sie machen Mut, selbstbewusst zu vertreten, dass es normal ist, verschieden zu sein. Auf vielfachen Wunsch erscheint nun dieses Hörbuch. Es ist ein ganz besonderes Hörerlebnis geworden, weil sich daran viele, teilweise sehr bekannte Sprecherinnen und Sprecher aus Funk, Fernsehen, Theater und Politik beteiligt haben. Wir danken allen sehr für ihr Engagement! Dass es allen eine Herzensangelegenheit war, diesem Projekt ihre Stimme zu schenken, wird niemand bezweifeln, der ihnen gelauscht hat.

Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, wünschen wir dabei viel Vergnügen!

Julia Fischer, Anne Ott und Fabian Schwarz

Wir danken der Aktion Mensch für die Unterstützung des Projekts.

Das Buch: Mehr vom Leben, ISBN 978-3-86739-056-9

Inhalt

1. Vorwort in leichter Sprache [1:17]

Frauenleben, Männerleben

2. **Zitate** [1:58] Nadine Stieber (*Christina Beyerhaus*), Jutta Stuy (*Hella von Sinnen*), Klementine Poiger (*Renate Klauack-Neils*), Martin Kuhr (*Klaus Nierhoff*), Andrea Homann (*Alexandra Schalaudek*)

3. **Leben mit Handicap!** [10:24]
Carina Kühne (*Christina Beyerhaus*)

4. **Anders als die anderen** [7:58]
Thomas Galla (*Guido Horn*)

5. **Ich bin spät erwachsen geworden** [4:24]
Werner Knobloch (*Thomas Balou Martin*)

6. **Ohne meine Eltern würde ich nicht mehr leben** [8:51]
Nelli Heimbichner (*Meike Fuhrmeister*)

7. **Mein Tanz mit dem Leben** [10:49]
Jimmy Liebermann (*Matthias Fuhrmeister*)

8. **Höhen und Tiefen** [5:46]
Marlies (*Marlene Lufen*)

9. **Da schlägt mein Gefühle-Herz** [5:12]
Lars Breidenbach (*Dirk Bach*)

Frau sein, Mann sein

10. **Zitate** [1:33] Antje Düwert (*Alexandra Schalaudek*), Klementine Poiger (*Renate Klauack-Neils*), Heinz Schmälter (*Thomas Lang*)

11. **Frau sein ist nicht so einfach** [1:41]
Claudia Jordan (*Alexandra Schalaudek*)

12. **Das Pippi-Gefühl** [9:57] Karen Sophie Thorstensen (*Marietta Slomka*)

13. **Meine erste Periode** [1:55]
Monika (*Nadine Geversbach*)

14. **Ich und die Ärzte** [1:25]
Belinda (*Marielle Millowitsch*)

15. **Ich wollte weinen** [1:23]
Gropp Nader (*Rainer Galke*)

16. **Ich wollte der bessere Mann sein** [5:00]
Friedhelm Neumann (*Klaus-Peter Audick*)

17. **Frauen haben Ideen und Mut** [0:46]
Charlotte Tomberger (*Angela Finger-Erben*)

18. **Frauen sind anders – Männer auch!** [1:16]
Rudi Hoffmann (*Hans Bayer*)

Frauenräume, Männerträume

19. **Zitate** [1:59] Kerstin (*Meike Fuhrmeister*), Matthias Müller (*Matthias Fuhrmeister*), Sarah Eibenstein (*Janine Steeger*), Anna Maria Schomburg (*Martina Biermann*), Martin Kuhr (*Klaus Nierhoff*)

20. **Einmal berühmt sein** [1:09] Verena Elisabeth Turin (*Angela Finger-Erben*)

21. **Roller fahren** [4:21]
Anna Giese (*Meike Gottschalk*)

22. **Mein E-Rolli** [2:02]
Christoph Becker (*Jo Weil*)

- 23. Wenn ich als stinkreicher Millionär durchs Leben rennen würde** [3:32]
Bastian Nowak (*Gerd Köster*)
- 24. Wasserwesen-Asse** [3:28]
Sandra Kern (*Alexandra Schalaudek*)
- 25. Wie früher** [8:03]
Hans-Peter Röhrenbeck (*Klaus Nierhoff*)
- 26. Drei Wünsche** [4:36]
Esther Grunemann (*Hella von Sinnen*)

Wohnen und Arbeiten

- 27. Zitate** [1:43] Astrid Knoth (*Theresa Kellermann*), Sabine Siol (*Marita Reinecke*), Birgit Milcher (*Maria Fremmer*), Mandy Granzin (*Iris Löw*)
- 28. Machen, was man will** [9:09]
Brigitte (*Anne Will*)
- 29. Ich möchte, dass mir einer Mut macht** [1:29] Eva Zull (*Katharina Gast*)
- 30. Der Kampf geht immer weiter** [12:41]
Daniela Lenz (*Melanie Wiegmann*)
- 31. Hürden im Arbeitsleben** [2:20]
Sabrina Lüken (*Katharina Gast*)
- 32. Persönlich als wertig betrachtet werden** [3:43] Katrin Fischer (*Julia Dillmann*)
- 33. Endlich wieder arbeiten** [2:29]
Linda Zimmermann (*Angela Finger-Erben*)
- 34. Das Urgefühl** [7:45]
Lea Amadea (*Theresa Kellermann*)

Freizeit und Leidenschaften

- 35. Zitate** [2:02] Alexandra Haude (*Nadine Geyersbach*), Natascha Widmann (*Meike Gottschalk*), Maik Kröner (*Dirk Bach*), Mandy König (*Julia Dillmann*), Jerome Klostermann (*Manni Breuckmann*)
- 36. Christina und die Feuerwehr** [0:59]
Christina Reis (*Annette Frier*)
- 37. Billard ist mein Leben** [1:22]
Torsten Stein (*Thomas Lang*)
- 38. Meine Lieblingsrunde** [3:55]
Susan Lang (*Iris Löw*)
- 39. Die Höllenmaschine** [2:57]
Dieter Hendorf (*Thomas Balou Martin*)
- 40. Meine Katzen und ich** [3:23]
Monika Fühner (*Ella Sebastian*)
- 41. Fun Run** [0:48]
Angelika Fischle (*Martina Biermann*)
- 42. Fußball ist einfach das Beste!** [4:21]
Sicco Bremer (*Manni Breuckmann*)

Familienleben

- 43. Zitate** [1:44] Stefan Black (*Thomas Lang*), Anna Maria Schomburg (*Martina Biermann*), Monika Flachshaar (*Julia Dillmann*), Kerstin Heymann (*Angela Finger-Erben*)
- 44. Geschichten aus Zeschedorf** [6:07]
Marlen Bierstedt (*Anne Will*)

- 45. Sehnsucht** [1:41]
Diana Gibicar (*Julia Dillmann*)
- 46. Meine Schwangerschaft und die Geburt meines Kindes** [3:57]
Anja Dowidat (*Nadine Geyersbach*)
- 47. Meine Familie**[2:39]
Elke Bauer (*Bettina Ernst*)
- 48. Meine Abnabelung von Mutti** [6:33]
Sabine Hannemann (*Melanie Wiegmann*)
- 49. Ein normales Leben mit besonderen Herausforderungen** [7:24]
Kerstin Lange (*Martina Biermann*)
- Liebe und Lust**
- 50. Zitate** [2:01] Sven Wakendorf (*Rainer Galke*), Wilhelm Schüler (*Matthias Fuhrmeister*), Thomas Winter (*Gerd Köster*), Mandy Meyer (*Verena Wüstkamp*), Martina Kujawa (*Meike Gottschalk*), Mandy Granzin (*Iris Löw*)
- 51. Über die Liebe in meinem Kopf** [7:07]
Kathrin Lemler (*Hella von Sinnen*)
- 52. Alles anders oder doch ganz normal?** [3:41]
Iris (*Annette Frier*)
- 53. Das Beste rausgeholt** [11:57]
Stephanie Schuchmann (*Gerburg Jahnke*)
- 54. Die Zicke und der Clown** [12:49]
Achim Diermeier (*Hella von Sinnen*, *Dirk Bach*)
- 55. Wie ich mich in Uwe verliebte** [1:02]
Elvira Gray (*Conni Schäfer*)
- 56. Der Klang deiner Augen** [5:46]
Michael Haaga (*Guildo Horn*)
- 57. Mein Freund Uli** [1:53]
Regina van Gemmern (*Monika Schwarz*)
- 58. Mein langer Weg in eine glückliche Beziehung** [9:43]
Uli Widmaier (*Stefan Rehberg*)
- Verletzungen**
- 59. Zitate** [0:58] Birgit Milcher (*Maria Fremmer*), Markus Kleindt (*Gerd Köster*), Margit Pfefferkorn (*Julia Dillmann*)
- 60. Das Beste aus dem Leben machen** [10:01]
Lidija Vlainic (*Brigitte Skubinna*)
- 61. Bei Onkel und Tante** [1:59]
Ramona (*Bettina Ernst*)
- 62. Am besten in der Wohnung bleiben** [6:07]
Anke Burmester (*Janine Steeger*)
- 63. Ich musste immer zugucken als Kind** [2:57]
Ute Schulz (*Mariele Millowitsch*)
- 64. Männeralarmanlage** [12:00] Roswitha Sängler (*Meike Fuhrmeister*)
- Plötzlich ist alles anders**
- 65. Zitate** [0:52] Christian Haubus (*Thomas Lang*), Jerome Klostermann (*Manni Breuckmann*), Stefanie Höhe (*Julia Dillmann*)
- 66. Ein kurzer Augenblick, der mein ganzes Leben veränderte** [8:52]
Stefanie Höhe (*Marlene Lufen*)

67. Ich habe es geschafft, wieder schöne Dinge zu erleben [4:14]
Hans-Dieter Nichols (*Pierre Siegenthaler*)

68. Ich habe eigentlich kein eigenes Leben mehr [2:43]
Guido Blum (*Jo Weil*)

69. Erwartungen und Wirklichkeit [3:02]
Guidos Mutter (*Gerburg Jahnke*)

70. Die Frau mit den anderen Ohren [8:53]
Tatiana Rosa Bernhardini-Pösl (*Maria Fremmer*)

Behinderung erleben

71. Zitate [1:45] Bastian Nowak (*Jo Weil*),
Michael Heidrich (*Rainer Galke*),
Mandy Granzin (*Iris Löw*), Thomas Winter
(*Gerd Köster*)

72. Anders [4:37]
Antonia Denninghaus (*Mariele Millowitsch*)

73. Ich komme gut klar, aber die Leute ... [1:08]
Julia Bertmann (*Meike Gottschalk*)

74. Den Blicken standhalten [2:44]
Iris (*Alexandra Schalaudek*)

75. Grau [7:25] Thorsten Kroll (*Klaus Nierhoff*)

76. Ja, und doch ... [4:25]
Meike Weinberg (*Christina Beyerhaus*)

77. Mein Sechser-Eisen [9:09]
Dagmar Urban (*Verena Wüstkamp*)

78. Eine schöne Schweinerei [4:57]
Ulrike Weller (*Renate Klauck-Neils*)

Ich bin ich und ich schaff das!

79. Zitate [1:34] Manuela Lötzsch (*Marlene Lufen*), Birgit Milcher (*Maria Fremmer*),
Anneliese Brasch (*Julia Dillmann*), Thomas
Galla (*Guido Horn*)

80. Immer wieder aufstehen [15:57]
Anneliese Brasch (*Renate Klauck-Neils*)

81. Mein Weg in die Freiheit [5:28]
Helga Will (*Hella von Sinnen*)

82. Von der Raupe zum Schmetterling [2:34]
Sabrina Fröhlich (*Maite Kelly*)

83. Ich bin eine ganz gute Frau [1:38]
Angelika Schmitz (*Conni Schäfer*)

84. Viermal 22 [12:21]
Michael Lumturo (*Wolfgang Niedecken*)

85. Das schaffst du schon [6:29]
Anna Hedi (*Marita Reinecke*)

86. Das Tandem und ich [7:08]
Rabea Müller (*Maite Kelly*)

87. Träume, für die es zu kämpfen lohnt –
Nachwort [5:19]
Hedwig Kaster-Bieker

Das Booklet ist als barrierefreie pdf und
Textdatei zu finden unter:

[www.balance-verlag.de/mediathek/
hoerbuecher/book-detail/mehr-vom-leben-
frauen-und-maenner-mit-behinderung-
erzaehlen.html](http://www.balance-verlag.de/mediathek/hoerbuecher/book-detail/mehr-vom-leben-frauen-und-maenner-mit-behinderung-erzaehlen.html)

Sprecherinnen und Sprecher

Von A bis Z und von oben links nach unten rechts auf dem Booklet-Cover; Bildnachweis in

Klammern: Klaus-Peter Audick (privat), Dirk Bach (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Hans Bayer (privat), Christina Beyerhaus (Anna Wagner), Martina Biermann (privat), Manni Breuckmann (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Julia Dillmann (Stefan Klüter), Bettina Ernst (M. Vincenz), Angela Finger-Erben (Delia-Photography), Maria Fremmer (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Annette Frier (Alexander Hörbe), Maiko Fuhrmeister (Simone Gilges), Matthias Fuhrmeister (Thomas Leidig), Rainer Galke (D. Drewes), Katharina Gast (BWM Communications), Nadine Geysersbach (Schauspielhaus Düsseldorf, Sebastian Hoppe), Meike Gottschalk (Nadine Dilly), Guido Horn (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Gerburg Jahnke (Harald Hoffmann), Hedwig Kaster-Bieker (privat), Theresa Kellermann (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Maite Kelly (privat), Renate Klauack-Neils (privat), Gerd Köster (privat), Thomas Lang (privat), Iris Löw (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Marlene Lufen (Manuel Krug), Thomas Balou Martin (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Mariele Millowitsch (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Wolfgang Niedecken (Tina Niedecken), Klaus Nierhoff (privat), Stefan Rehberg (privat), Marita Reinecke (York Bieger), Cornelia Schäfer (LVR-Zentrum für Medien und Bildung, Dominik Schmitz), Alexandra Schalauske (T. Ehling), Monika Schwarz (privat), Ella Sebastian (privat), Pierre Siegenthaler (privat), Hella von Sinnen (Karl-Heinz Hamacher), Brigitte Skubinna (privat), Marietta Slomka (ZDF, Sauerbrei), Janine Steeger (Delia-Photography), Jo Weil (Anja Glitsch), Melanie Wiegmann (Bernd Brundert), Anne Will (Schuck), Verena Wüstkamp (privat)