



# Raus aus der Bubble, rein in die Sichtbarkeit

Einfach mal loslegen – so lautet das Motto von Nadja Stadelmann und Jahn Graf, die mit ihren Ideen so manch guten Stein für die Procap-Sektion Zentralschweiz ins Rollen bringen. Der Erfolg gibt den beiden recht. Seit vier Jahren erreichen sie mit ihrem Podcast namens P(R)ODCAST viele Menschen auch ausserhalb der Community und öffnen Türen zu einer Welt, mit der nicht alle Berührungspunkte haben.

**Text** Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger



Zwei Köpfe, viele Ideen – Jahn Graf und Nadja Stadelmann lassen auf Worte Taten folgen. Ihr Wirken strahlt weit über die Procap-Sektion Zentralschweiz hinaus.

Mal motivierend, mal überraschend, mal berührend: Der Podcast aus dem Hause Procap Zentralschweiz erzählt aus dem Leben von Menschen mit Behinderungen. Während Karin von Moos an einem Frühlingmorgen über das Mutterdasein spricht, berichtet Marie-Christine Kamke von der Stadtbibliothek Luzern über die von Procap Zentralschweiz organisierte Ausstellung (Un)sichtBAR, die ihr in Sachen Barrierefreiheit die Augen geöffnet habe. «Wir sind eine rollstuhlgängige Bibliothek, haben in Sachen Inklusion aber definitiv noch Luft nach oben.»

Weiter geben Cornelia Spiess und Markus Albrecht Einblicke in das inklusive Theaterprojekt der Stiftung Stöckenweid, während Rapper Freeze

als musikalischer Aktivist für Inklusionsthemen vorgestellt wird. Nadja Stadelmann und Jahn Graf unterhalten sich mit ihren Gästen über Dating und Partnerschaft, über das barrierefreie Klettern oder mit Diana Zimmermann auch mal über Personal Training. Der Podcast lebt von dieser Vielfalt und der unverblünten Art der jeweiligen Gespräche.

### **Sozialpolitisches Engagement als Treiber**

Die Vorbereitungen für eine Folge gestalten sich nach der Devise «Was weiss ich denn schon?», wie Nadja Stadelmann betont. Es gehe um authentische Begegnungen und ums Zuhören. «Wir wollen einen möglichst vertrauensvollen Raum schaffen und Fragen ohne vorgedachte Antworten stellen.» Nur selten würden Passagen gestrichen, etwa dann, wenn Jahn Graf interveniere. «Ich habe in den rund 400 Gesprächen, die ich im Rahmen meiner drei laufenden Podcasts geführt habe, ein Gespür dafür entwickelt, wie etwas ankommt.» Manches eigne sich nicht für die Öffentlichkeit, sondern entstehe im vertraulichen Gespräch zu dritt. «Solche Passagen sprechen zwar für das vertrauensvolle Setting, schneiden wir aber raus», sagt er.

Entscheidend für den Erfolg sind das Gesamtkonzept und das Dranbleiben. So wird der Podcast von einem 20-jährigen Mitglied als «coole» neue Form geschätzt oder ermöglicht einer Frau mit Sehbehinderung einen einfachen Zugang. Wichtig ist den beiden auch, die Arbeit von Procap sichtbar zu machen und auf Veranstaltungen hinzuweisen. «Wir wollen nicht unter uns bleiben, sondern Begegnungszonen schaffen, indem wir Personen erreichen, die wenig Berührungspunkte mit dem Thema Inklusion haben», sagt Nadja Stadelmann. «Vielen ist gar nicht bewusst, wie viel sich Menschen mit Behinderungen in der Schweiz erkämpfen müssen.» Als Sozialpädagogin mit über 20 Jahren Erfahrung treibe sie auch das sozialpolitische Engagement an. Sie schätze es, dass Procap sich für Kundgebungen vor dem Bundeshaus oder für Auftritte auf der Tribüne im Kantonsrat einsetze. «Wenn wir uns dort zeigen, wird deutlich, dass politische Entscheide direkte Auswirkungen auf unser Leben haben», sagt sie. Sie wolle mit dem P(R)ODCAST Themen aus ganz verschiedenen Perspektiven beleuchten und Menschen mit und ohne Behinderungen eine Stimme geben.

## Scham und Schuld helfen nicht weiter

Mit unermüdlichem Einsatz gibt auch Jahn Graf Menschen mit Behinderungen seit Jahren eine Stimme und macht auf Barrieren im System aufmerksam. Bekannt wurde er unter anderem mit seinem eigenen Podcast «Jahns rollende Welt». «Ich weiss, dass ich einen medialen Zwilling habe», sagt er und lacht. «Und es bräuchte noch viel mehr Menschen mit Behinderungen in solchen Positionen. Ich schlage bei Medienanfragen auch immer wieder Namen vor, da mehr Eigenbetroffenheit zusätzliche Perspektiven und Strahlkraft bringt», sagt er. Gleichzeitig wolle nicht jede Person mit Behinderung das eigene Thema vertreten, was er verstehen könne. Wichtig sei es, sich Oasen zu schaffen und sich auch anderen Hobbys zu widmen, um nicht auszubrennen. Und dennoch ist er überzeugt: Je sichtbarer man werde, desto mehr entstünden Begegnungsräume und echte Diskussionen, etwa wenn jemand im Rollstuhl aufzeige, wie absurd ein Mülleimer mit Trittfunktion im Rollstuhl-WC sei: «Oft wird zwar entschuldigend und mit Scham reagiert, aber selten etwas geändert», hält Graf fest.

An die Procap-Mitglieder richten die beiden ebenfalls die Botschaft, sich zu zeigen. «Jeder Mensch hat eine Geschichte, die für andere wertvoll ist. Man muss sich nicht zurücknehmen oder übermässig bescheiden auftreten», sagt Nadja Stadelmann. Auch bei Bewerbungen könne man getrost darauf verzichten, eine Behinderung anzusprechen. Und Jahn Graf ergänzt: «Viele tolle Projekte bleiben in wichtigen, aber blockierenden Gedankenkonstrukten stecken.» Deshalb schätze er es, dass das Team bei Procap Zentralschweiz zu neuen Ideen einfach mal Ja sage: «Wir unterstützen uns, legen los und justieren auf dem Weg, wo es nötig ist.» Auch ihnen sei beispielsweise bewusst, dass aktuell eine grosse Gruppe – etwa gehörlose Menschen – mit dem Podcast noch ausgeschlossen werde. «Trotzdem starten wir und vertrauen darauf, dass mit der Zeit die nötigen Ressourcen für noch mehr Barrierefreiheit dazukommen», sagt Graf dazu. Solange man nicht starte, bleibe jede Idee in der Umsetzung unmöglich.



Von der Idee bis zum Upload: Jahn Graf und Nadja Stadelmann produzieren den Podcast von A bis Z selber.



Jetzt den P(R)ODCAST von Procap Zentralschweiz hören! Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu den aktuellen Folgen auf Spotify. Wir wünschen viel Vergnügen.

