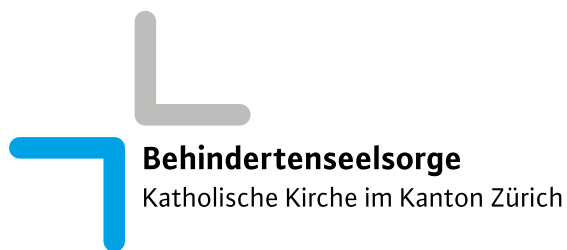


**gemeinsam – barrierefrei – selbstbestimmt**



# Inklusives Pfarreileben

---

**Begegnung ermöglichen**

# Inhaltsangabe

---

## **4 Einführung**

- 4 Was bedeutet Inklusion?
- 5 Was ist vor einem Anlass zu bedenken?
- 5 Assistenz und Hilfsmittel
- 5 Kommunikationsregeln
- 6 Einfache und Leichte Sprache
- 6 Der Mediopunkt

## **7 Ideensammlung**

- 7 Material für einen Informationsstand
- 7 Website
- 8 Bestehende Angebote inklusiv anbieten

## **9 Einstiegsmöglichkeiten zum Thema Inklusion und Barrierefreiheit**

- 9 Exklusion – Integration – Inklusion
- 10 Fremdbestimmung – Mitbestimmung – Selbstbestimmung
- 10 Mit Zitaten ins Gespräch kommen

## **11 Weitere Impulse zur Sensibilisierung**

- 11 Ist unsere Pfarrei barrierefrei?  
Eine Besichtigung des Pfarreiareals
- 12 «activity handicap»
- 12 InklusionsGlücksrad
- 13 Inklusion leben, Phil Hubbe
- 13 Ich, du, wir sind ...

## **14 Grössere Aktionen**

- 14 Inklusives Sportangebot
- 14 KochEvent für Menschen mit und ohne Behinderung
- 15 Themenwaldtag mit Lagerfeuer und NaturArt
- 15 Inklusives Kunstwerk
- 15 Sinnesparcours
- 16 Spiele zu Toleranz und Vielfalt
- 16 Das Märchen von Prinzessin Inklusia
- 16 Fahne in Wind – unser Inklusionssong

### **Impressum**

**Herausgeber:** Katholische Kirche im Kanton Zürich, Behindertenseelsorge

**Redaktion:** Ingrid Dettling

**Grafik:** Liz Ammann Grafikdesign, Zürich

**Titelbild:** Inklusionsbutton, Aktion Mensch, Deutschland

**Erscheinungsdatum:** Juli, 2022

**17 Schlusswort****18 Literatur, Filme, Musik, Adressen**

- 18 Bücher
- 19 Bücher zum Thema Körpergebet
- 19 Fachinformationen
- 20 Filme
- 21 Musik
- 21 Adressen und Links

**22 Anhänge****Anhang 1**

Leichte Sprache und Mediopunkt

**Anhang 2**

Signete und deren Bedeutung

**Anhang 3**

Literatur, Filme, Musik, Adressen, Links

**Anhang 4**

Bibel teilen

**Anhang 5**

Exklusion – Integration – Inklusion

**Anhang 6**

Fremdbestimmung – Mitbestimmung – Selbstbestimmung

**Anhang 7**

Mit Zitaten ins Gespräch kommen

**Anhang 8**

Besichtigung des Pfarreiareals

**Anhang 9**

«activity handicap» (evtl nicht vorhanden)

**Anhang 10**

Inklusions-Glücksrad

**Anhang 11**

Inklusion leben, Cartoon von Phil Hubbe

**Anhang 12**

Ich, du, wir alle sind ...

**Anhang 13**

Themenwaldtag

**Anhang 14**

Inklusives Kunstwerk

**Anhang 15**

Ideen für einen Sinnesparcour

**Anhang 16**

Spiele zu Toleranz und Vielfalt

**Anhang 17**

Das Märchen von Prinzessin Inklusia

**Anhang 18**

Fahne in Wind, Inklusionssong

# Einführung

---

## Inklusion Der Weg der Inklusion beginnt beim Nachdenken über den eigenen Standpunkt.

Clemens Dannenbeck & Carmen Dorrance

Inklusion ist ein Menschenrecht, das in der UNO-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben ist. Die Schweiz hat diese Vereinbarung 2014 unterzeichnet. Mit der Umsetzung von Inklusion stehen wir aber noch am Anfang eines langen Prozesses.

Inklusion ist kein Expertenthema – im Gegenteil!

Inklusion gelingt nur, wenn möglichst viele mitmachen. Und je mehr wir über Inklusion wissen, je mehr Begegnungen stattfinden, desto eher schwinden Berührungsängste und Vorbehalte.

## Was bedeutet Inklusion?

---

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch dazugehört. Alle dürfen mitmachen. Aussehen Sprache, Behinderung, usw. spielen keine Rolle. Denn in einer inklusiven Gesellschaft ist es normal, verschieden zu sein. Und davon profitieren wir alle: zum Beispiel durch den Abbau von baulichen Hürden können alle besser dabei sein. Durch mehr Offenheit und Toleranz wird Vielfalt und besseres Miteinander möglich.

Text in Anlehnung an «Aktion-Mensch»



### Legende Bildsymbole



Hinweis / bitte beachten



Download «pfannenfertiges» Dokument zum Arbeiten



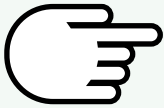
Idee/Anregung/Vertiefung eines Themas

## Inklusion beinhaltet aus unserer Sicht:

Jeder Mensch hat etwas zum Ganzen beizutragen.

Jeder Mensch wird von der Gesellschaft in seiner Einzigartigkeit akzeptiert.

Jeder Mensch ist von Gott gewollt.



Viele von den folgenden Ideen haben wir bereits erfolgreich umgesetzt und erprobt. Sie sollen anregen und Lust machen, eigene Ideen umzusetzen und an die Menschen und Gegebenheiten der Pfarreien anzupassen. Nach den allgemeinen Informationen kommen ganz praktische Vorschläge, die jeweils über einen Link herunterzuladen sind. Viel Spass beim Stöbern, Ausprobieren und Umsetzen.

## Was ist vor einem Anlass zu bedenken?

### Assistenz und Hilfsmittel

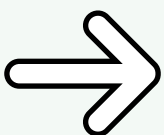
Manche Menschen mit Behinderung benötigen eine Assistenz oder Hilfsmittel. Bitte bereits bei der Anmeldung abfragen. Dann kann rechtzeitig eine geeignete Assistenz oder/und eine Gebärdendolmetscherin angefragt werden und die Hilfsmittel zur Verfügung gestellt oder bereitgestellt werden. (Rampe, Block und Stift, grosse Stoffservietten, Stühle wegräumen, damit genug Platz für Rollstuhlfahrer:innen ist ...)

#### Zum Beispiel so:

- Ich wünsche eine Assistenz (gleichen Geschlechts)
  - Ich wünsche Dolmetscher:in für Gebärdensprache
  - Ich komme mit E-Rollstuhl (Elektro Rollstuhl)
  - Ich komme mit H-Rollstuhl (Hand Rollstuhl)
- Ich benötige folgende Hilfsmittel: .....

### Kommunikationsregeln

In den folgenden Links findest du wertvolle Informationen darüber, wie Kommunikation gelingen kann.



[Vorbemerkung](#)  
[Merkblätter und Tipps](#)  
[Informationen über die Blindenschrift](#)

Alle Informationen sind auch zu finden unter:

[Behindertenseelsorge / Pfarreiarbeit / Inklusion / Fachliche Informationen](#)

## Einfache und Leichte Sprache

### Einfache Sprache

Einfache Sprache ist komplexer als Leichte Sprache. Fremdwörter werden vermieden oder erklärt. Wenn sie verwendet werden, sollen sie erläutert werden. Es wird auf kurze Sätze mit eindeutigen Aussagen geachtet.

### Leichte Sprache

Leichte Sprache ist eine leicht verständliche Sprache, damit sie alle verstehen können. Sie bedeutet Barrierefreiheit vor allem für Menschen mit Lernschwierigkeiten, für Menschen mit wenig Deutschkenntnissen und auch gehörlose Menschen profitieren davon.

In der UNO-Behindertenrechtskonvention, Artikel 21 wird das Recht auf Zugang zu Informationen definiert.

### Der Mediopunkt

Der Mediopunkt ist eine Lesehilfe. Lange Wörter sind schwer zu lesen. Deshalb werden sie geteilt.

Zum Beispiel: Aus Rechtsschutzversicherung wird Rechtschutzversicherung

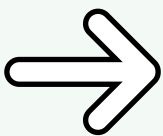
Nähere Informationen zu «Leichte Sprache» und «Mediopunkt»:

[www.buero-leichte-sprache.ch](http://www.buero-leichte-sprache.ch)

Der Medio-Punkt:

[Ein Überblick in Leichter Sprache](#)

[Was ist leichte Sprache](#)



Anhang 1: leichte Sprache und Mediopunkt



Übersetzt den Text der Standardsprache in Leichte Sprache. Oder wählt einen Text aus der Zeitung aus. Ermutige Menschen, diesen Text in Leichte Sprache zu übersetzen. Am Schluss vergleicht die Ergebnisse. Genügend leeres Papier zur Verfügung stellen.

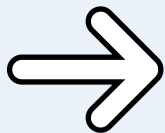
# Ideensammlung

## Material für einen Informationsstand

- Sichtbar machen, was in der Pfarrei schon barrierefrei ist
- Informationen über die Behindertenrechtskonvention zur Verfügung stellen  
[Zu beziehen bei: Behindertenkonferenz Kanton Zürich \(BKZ\)](#)
- Informationen zum Thema: Was hat Inklusion mit Kirche zu tun? Was ist der Auftrag für Christ:innen, wo in der Bibel lesen wir von gelebter Inklusion?
- Signete und deren Bedeutung auflegen



(siehe Anhang 2, Signete und deren Bedeutung)



Auflegen von Adressen, Literatur, Links zu Selbsthilfegruppen, Institutionen, Organisationen  
(siehe Anhang 3)

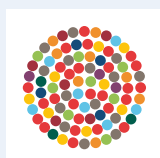
- Im Vorhinein Kontakte zu Menschen mit Beeinträchtigung knüpfen und z.B. Institutionen vor Ort einladen
- Die Inklusionsbeauftragte, den Inklusionsbeauftragten der Pfarrei bekannt machen  
[Anhang 1: leichte Sprache und Mediopunkt](#)



**Hinweis:** Es ist sinnvoll und wünschenswert den Informationsstand mit Experten:innen zu planen und anzubieten.

## Website

Auf der Website sichtbar machen, ob die Kirche vor Ort und das Pfarreizentrum barrierefrei ist (Willkommenskultur).



Auf inklusive Veranstaltungen und Gottesdienste hinweisen.  
Zum Beispiel mit dem Inklusionszeichen. Beispiele anderer Pfarreien:  
[Gelungene Homepage Hinweise](#)

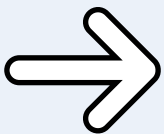
## Bestehende Angebote inklusiv anbieten

---



Es braucht nicht immer etwas Neues. Bietet eure bewährten Angebote der Pfarrei «inklusiv» für alle an.

### Beispiele von bestehenden Angeboten in Pfarreien:



- Bibelteilen in Leichter Sprache

Beim Bibelteilen können alle mitmachen. Es lebt von den persönlichen Erfahrungen und unterschiedlichen Wahrnehmungen der Bibelstelle. Der Austausch darüber kann zu einer grossen Bereicherung werden, da verschiedene Perspektiven und Aspekte zur Sprache kommen können. Hier ist ein Link dazu:

[Anleitung zum Bibelteilen](#)

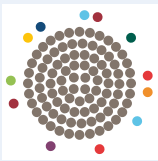
- Spirituelle Impulse, Gebetskreise, Taizé Gebete
- Pilgern  
Damit haben wir bereits gute Erfahrungen gemacht. Sie können sich bei Bedarf gerne bei uns melden. Es ist auch möglich in Kooperation mit uns einen Pilgertag anzubieten.
- Exerzitien in Leichter Sprache
- Fastengruppe
- Körpergebet (Shibashi)  
Shibashi ist eine Meditation in Bewegung und eine Form des Qi Gong.  
Falls Sie Informationen oder eine Shibashi-Lehrerin benötigen, melden Sie sich bitte bei uns.
- Erntedankfest
- Rorate im Advent
- Lektor:innen
- Ministrant:innen
- Adventskranzbinden
- Mittagstisch
- Kaffeepausch
- Ausflüge
- Pfarreifeste
- Singkreis
- Vorträge



# Einstiegsmöglichkeiten zum Thema Inklusion und Barrierefreiheit

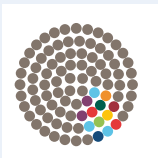
Die folgenden Impulse sind vor allem für Gesprächsrunden, zum Sensibilisieren für das Thema Inklusion und Barrierefreiheit, als Anregung, zum Weiterdenken und für die Überprüfung der persönlichen Einstellung geeignet.

## Exklusion – Integration – Inklusion



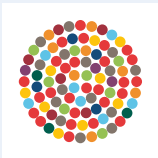
### Exklusion

Exklusion bedeutet wörtlich: Ausschluss oder auch Ausgrenzung. Das geschieht in der Regel gegen den Willen der Ausgeschlossenen aus unterschiedlichsten Gründen oder der Ausgeschlossene schliesst sich selbst freiwillig aus.



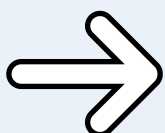
### Integration

Integration bezieht sich auf die Eingliederung von Aussenstehenden in etwas Bestehendes, ohne dass sich grundlegende Rahmenbedingungen ändern.



### Inklusion

Wörtlich übersetzt heisst Inklusion Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Das bedeutet, wenn jeder Mensch – mit oder ohne Behinderung – überall dabei sein und teilhaben kann. Zum Beispiel in der Schule, am Arbeitsplatz, im Quartier, in der Kirche.

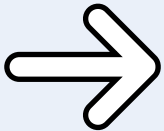


[Anhang 5: Exklusion, Integration, Inklusion. Vorlage für Kopien](#)

## Fremdbestimmung – Mitbestimmung – Selbstbestimmung



Für Menschen mit Behinderung ist Selbstbestimmung oft oder nur teilweise nicht möglich. Zum Beispiel in den Bereichen Wohnen, Wahlrecht, Beruf, barrierefreie Zugänge, einfache Sprache, Freizeitgestaltung, ... Durch konkrete Beispiele können betroffene Menschen einen guten Einblick geben und sie stärken so die Einsicht und Notwendigkeit der Umsetzung der Behindertenrechte.  
[Beispiel: Wahlrecht](#)



[Anhang 6: Fremdbestimmung – Mitbestimmung – Selbstbestimmung](#)

## Mit Zitaten ins Gespräch kommen

### Grundsätzlich gilt: Inklusion ist ein Prozess

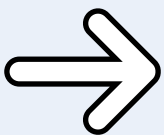
Es geht nicht darum eine «richtige» Antwort zu finden, sondern eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken Raum zu geben und eine Diskussion anzuregen.

Es ist empfehlenswert einen wertschätzenden Austausch zu ermöglichen. Verschiedene Sichtweisen können und dürfen nebeneinanderstehen und zugelassen werden. Da es nicht immer einfach ist, Vielfalt auszuhalten, sollten die Herausforderungen, die damit verbunden sind, vorher im Gespräch thematisiert werden.

**Inklusive Prozesse brauchen Zeit, Geduld, Offenheit und Vertrauen.**

### Die Zitate eignen sich:

- zum Einführen in das Thema Inklusion
- für eine Gesprächsrunde
- um sich der eigenen Einstellung zum Thema Inklusion besser bewusst zu werden
- um für das Thema Inklusion zu sensibilisieren



[Anhang 7: Ins Gespräch kommen mit Zitaten](#)



Idee: Karten mit Zitaten als «Give-away» mitgeben

# Weitere Impulse zur Sensibilisierung

---

Es gibt immer wieder gute Gelegenheiten zum Thema Inklusion und Barrierefreiheit Impulse zu setzen und zu sensibilisieren. Zum Beispiel bei Pfarrefesten, Inklusionssonntagen, im Religionsunterricht, in Pfarreiratssitzungen oder bei den Aktionstagen. Hier findest du einige Anregungen:

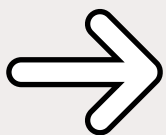
## Ist unsere Pfarrei barrierefrei?

---

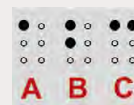
Um diese Frage beantworten zu können ist es wichtig, Kirche, Zugang zum Pfarreisekretariat, Pfarreiräume und Pfarreireal nach Barrierefreiheit zu erkunden.



- Hinweis: Sinnvoll ist es im Vorhinein selber über die Pfarrei Bescheid zu wissen:
- Barrierefreiheit in der Pfarrei
  - Gibt es in der Pfarrei eine oder einen Inklusionsbeauftragten?
  - Sind Inklusionsbroschüren vorhanden?



[Anhang 8: Ist unsere Pfarrei barrierefrei?](#)  
[Eine Besichtigung des Pfarreireals](#)  
[Download Logos und Signete](#)



Viel Spass beim Kennenlernen eurer Pfarrei – dieses Mal vielleicht aus einem anderen Blickwinkel. Viel Erfolg, wenn ihr euch für eine barrierefreie und inklusive Pfarrei einsetzt!

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch gerne an die Behindertenseelsorge in Zürich wenden.

[www.behindertenseelsorge.ch](http://www.behindertenseelsorge.ch)

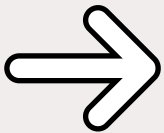
Tel: 044 360 51 51

## «activity handicap»

Wir haben das bekannte Spiel «Aktivity» weiterentwickelt zu: «activity handicap». Mit «activity handicap» wollen wir auf lustvolle Weise zu den Themen Behinderung und Inklusion sensibilisieren.

### Einsatzmöglichkeiten:

- Einstieg und niederschwelliges Eintauchen ins Thema Behinderung und Inklusion
- Lustvolle Auseinandersetzung mit dem Thema
- Auf spielerische Weise und in kurzer Zeit viele Ideen und Inputs zum Thema ins Blickfeld bringen



Anhang 9: «activity handicap»

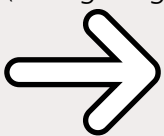
Viel Spass beim Ausprobieren.

Die Macherinnen, Ingrid Dettling & Sonja Helmer-Wallimann  
Behindertenseelsorge der Katholischen Kirche im Kanton Zürich,  
11.2019

## Inklusions-Glücksrad

Das Inklusions-Glücksrad dient der Sensibilisierung, ermöglicht unkomplizierte Begegnungen und Austausch mit Expertinnen und Experten.

Es braucht mindestens 2 – 3 Personen die das Glücksrad und die Gewinne betreuen.  
(früh genug organisieren!)



Anhang 10: Bedienungsanleitung Inklusions-Glücksrad

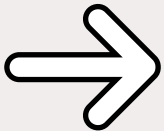


**Hinweis:** Sinnvoll und nachhaltig ist es, die Signete im Vorfeld oder danach immer oder immer wieder zum Beispiel im Gottesdienst, bei Festen, im Schaukasten, im Forum, auf der Website etc. einzusetzen.

**Hinweis:** Das Glücksrad kann bei der Katholischen Behindertenseelsorge ausgeliehen werden.

## Inklusion leben, Phil Hubbe

Phil Hubbe ist ein deutscher Cartoonzeichner. Selber an Multiple Sklerose erkrankt hat die Zeichnerei zu seinem Beruf gemacht. Ganz viele seiner Cartoons sind zum Thema Inklusion und Behinderung. Auch in unserer Inklusionsbroschüre sind einige Cartoons von ihm zu sehen.

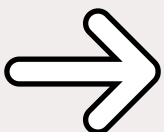


Phil Hubbe Cartoons:  
[Anhang 11](#)



## Ich, du, wir alle sind ...

Es verbindet uns sehr viel mehr als wir meinen. Der Film «Ich, du – wir alle sind Zürich» zeigt das eindrucksvoll. Oft ordnen wir einander nach Äusserlichkeiten ein. Aber jede und jeder von uns ist sehr viel mehr. Sehe ich andere Menschen aus verschiedenen Perspektiven, ergibt sich wie von selbst eine Durchmischung und Auflösung des ersten Eindrucks.



[Anhang 12: Ich, du – wir alle sind ...](#)

Hier ist der Link zu dem Kurzfilm:  
[Ich, du – wir alle sind Zürich](#)

# Grössere Aktionen

---

## Inklusives Sportangebot

«Goalball» ist eine beliebte Ballsportart für Menschen mit Sehbehinderung und seit 1976 paralympisch. Sie kann von blinden, sehbehinderten und sehenden Menschen gemeinsam gespielt werden. Es braucht eine Turnhalle, einiges an Material, Spielregeln und jemanden der das Spiel beherrscht. Es ist sehr beeindruckend für Sehende, während des ganzen Spieles, die Augen geschlossen zu haben. Bei Bedarf vermitteln wir Kontakte zu Spieler:innen.

## KochEvent für Menschen mit und ohne Behinderung

Unter Anleitung gemeinsam kochen und anschliessend miteinander essen. Das ist eine gute Gelegenheit voneinander zu lernen, einander kennen zu lernen und Spass zu haben. Es sollte mit einfachsten Mitteln zu kochen und für alle gut zu essen sein. So kann lebendige Tischgemeinschaft entstehen.



### Vorüberlegungen im Vorfeld:

Welche Menschen lade ich dazu ein?

Wie viele Kochteams braucht es?

Wer begleitet die Teams?

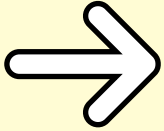
Wie viele Assistenzen und welche konkreten Vorbereitungen braucht es für die Sicherheit aller und für ein Gelingen dieser Aktion?

In der Vorbereitungsgruppe für diesen Anlass sind Menschen mit Behinderung dabei. Zubereitungsschritte, Garzeiten, ... sind selbsterklärend und nicht verhandelbar. Die Rezepte werden in Leichter Sprache zur Verfügung gestellt.

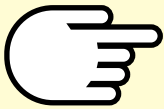
In dem Film «inklusive Tafelmusik» ([siehe Anhang 3](#)) kocht Sarah Wiener mit behinderten und nicht behinderten Menschen gemeinsam ein einfaches Menü. Bei Bedarf verleihen wir den Film, stehen als Begleitung zur Verfügung oder beantworten gerne offene Fragen.

## Themenwaldtag mit Lagerfeuer und NaturArt

Die Natur fördert das Wohlbefinden, und hat positive Auswirkungen auf Körper und Psyche. Sie fordert und fördert unsere Sinne.



[Anhang 13: Themenwaldtag](#)



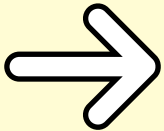
### Hinweis:

Es ist wichtig den Ort früh genug zu bestimmen und die Bedürfnisse der eingeladenen Menschen zu kennen.

## Inklusives Kunstwerk

Es ist immer schön, wenn eine Erinnerung an eine gute Begegnung oder an ein schönes Fest, sichtbar oder greifbar bleibt.

Vielleicht kennt jemand einen Künstler:in oder einen kreativen Menschen vor Ort, der die Aktion begleiten möchte.



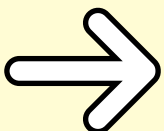
[Anhang 14: Inklusives Kunstwerk](#)

## Sinnesparcours

Ein Sinnesparcours braucht gute Vorbereitung, deshalb lohnt es sich, früh genug mit den Vorbereitungen zu beginnen.



Es ist sinnvoll und wünschenswert, Menschen mit Beeinträchtigung als Experte oder Expertin dabei zu haben. Nichts über sie, sondern gemeinsam mit ihnen! Menschen mit Behinderung sind Expert:innen in eigener Sache und es ist wichtig gemeinsam mit ihnen vorzubereiten, und von ihnen selber zu erfahren, wie sie ihr Leben stemmen und wo im Alltag sie welche Unterstützung brauchen.



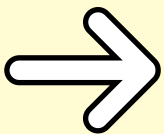
[Anhang 15: Ideen für einen Sinnesparcours](#)

## Spiele zu Toleranz und Vielfalt

Diese Spiele helfen Toleranz zu entwickeln und Vielfalt als Chance zu erkennen. Sie sind für die Altersstufe 5 bis 10 Jahre und einige Spiele sind sicher auch für Erwachsene geeignet.

Die Spiele sind zu den Themenkreisen:

- Gemeinsamkeiten erkennen
- Berührungspunkte abbauen
- Besondere Fähigkeiten entdecken
- Gemeinsam Spass haben



[Anhang 16: Spiele für Toleranz und Vielfalt](#)

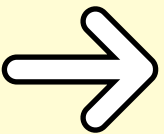
## Das Märchen von Prinzessin Inklusia

Fünf Düfte führen Prinzessin Inklusia durch eine abenteuerliche Reise. Sie reist nicht nur äusserlich, sondern auch in ihr Herz.

Das Märchen findet in Form von einem Postenlauf statt.

An jedem Posten wird zuerst der Duft erraten, dann wird das Märchen weitererzählt.

Jede und jeder kann mitmachen. (lesen, riechen, raten, ...)

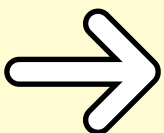


[Anhang 17: Märchen und Spielanleitung](#)

## Fahne in Wind – unser Inklusionssong

Fahne in Wind ist ein rockig-poppiger Song von der Zürich Oberlandband «Finn's Finale». Die Idee zu dem Song entstand mitten in der Coronazeit, nachdem die Band bei einem Fest der Behindertenseelsorge das Publikum so eindrücklich begeisterte. Der Song versprüht Lebensfreude und lädt ein zum Mitsingen. Der Text erzählt davon, dass alle Menschen dazugehören, überall und jederzeit. Oft muss man zweimal hinhören, denn der Song will zum Nachdenken einladen, in Erinnerung rufen, dass wir alle nicht perfekt sind und auch nicht perfekt sein müssen. Thomas Weber und die Band «Finn's Finale» wollen mit dem Song Stellung beziehen und für Inklusion eintreten. Es lohnt sich den Song anzuhören und mitzusingen. Der Refrain ist sehr eingängig. Man kann sehr schnell mitsingen und auch Gebärden dazu machen, wodurch das Lied noch mehr Zusammenhalt verspüren lässt.

Fahne in Wind von Finn's Finale anhören: <https://finnsfinale.ch/>



[Anhang 18: Songtext und Gitarrengriffe](#)



# Schlusswort

---

Alle Menschen haben das Recht auf selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dazu braucht es jedoch entsprechende Rahmenbedingungen. Teilhabe gelingt nur, wenn möglichst viele Menschen aktiv Schritte zur konkreten Umsetzung gehen.

Wir wünschen dir gute, bereichernde Begegnungen, hilfreiche Erkenntnisse und Erfahrungen und ein gutes Gelingen in der Umsetzung bei Pfarreifesten, Gottesdiensten, in der Kinder- und Jugendarbeit, im Alltag...

Impulse und eine Arbeitshilfe für die Gestaltung von Gottesdiensten mit inklusiven Elementen findest du unter:



[Wir feiern alle gemeinsam](#)

Falls Du weiteres Material, nähere Informationen oder Unterstützung bei deinen Angeboten benötigst, melde dich bitte bei uns.

Für das Team der katholischen Behindertenseelsorge im Kanton Zürich

Ingrid Dettling, Leitung Pfarreiarbeit  
Zürich, Juni 2022

**«Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte,  
wo kämen wir hin und keiner ginge,  
um zu sehen, wohin wir kämen,  
wenn wir gingen.»**

Kurt Marti

# Literatur, Filme, Musik, Adressen, Links

---

## Bücher

---

**Bibel in Leichter Sprache**, Evangelien der Sonn- und Festtage, Lesejahr A, B, C  
Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart, Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, Nürnberg Franziskanerinnen von Thuine, ISBN 978 3460 321953

**Leichtes über Gott**, Gedanken über Gott und die Welt in leichter Sprache  
Alle Menschen sind verschieden, deshalb brauchen sie verschiedene Türen zu Gott.  
Dieses Buch soll Türen öffnen für alle Menschen. Es ist in leichter Sprache geschrieben.  
ISBN 978 3861 602675

**Die Weihnachts-Geschichte in Leichter Sprache**

Kurze Sätze, einfache Wörter, gute Bilder  
Lebenshilfe Bremen, 2010

**Bibel in Leichter Sprache**, Jesus erzählt von Gott, Gleichnisse

Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart, Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, Nürnberg  
Franziskanerinnen von Thuine, ISBN 978 3460 321960

**Gott sei Dank!** Gebete, Geschichten, Gebärden, Lieder und Bilder für alle – in Leichter Sprache

Gebärden schaffen einen Tiefgang dessen was ich bete. Musik ist ein Türöffner für das  
Miteinander und all das stärkt den Glauben. Gebete, Gebärden, Lieder und Bibeltexte  
Dieter Bauer, Claudia Ebert, Tobias Haas, Wolfgang Weiss, Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart  
2020, ISBN 978 394821 9857

**Alle Behindert**, 25 spannende und bekannte Beeinträchtigungen in Wort und Bild

Hier erfährst du was Menschen mit Behinderung mögen, was sie ärgert, wie sie spielen und  
wie sie mit ihrer Behinderung leben.

Horst Klein, Monika Osberghaus, Klett Kniderbuch, ISBN 978 3954 702176

**Das schwarze Buch der Farben**

Wie schmeckt rot? Wie duftet Grün? Wie fühlt sich Gelb an? Dieses Buch ist für Sehende  
und Blinde und sensibilisiert alle Sinne und lässt die Welt auf neue Art und Weise wahrneh-  
men. Mit geprägter Blindenschrift und Braille-Alphabet

Menena Cottin, Rosana Faria, KJB, Fischerverlage, ISBN 978 3596 853052

**Die Bunte Bande, Das gestohlene Fahrrad**

Ein inklusives Kinderbuch, in leichter Sprache und in Brailleschrift

Geschichte Corinna Fuchs, Bilder Uli Velte und Igor Dolinger, Aktion Mensch, Carlsen Verlag, ISBN 978 3551 066992

**Bücher zum Thema Körpergebet:**

**Spirituelles Embodiment**, Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst, Maja Storch, Eva Maria Jäger, Stefan Klöckner, Arkana, ISBN 978 3442 342716

**Shibashi**, Ruhe und Achtsamkeit erfahren, Lebensimpulse aus dem Qi Gong.

Shibashi ist Meditation in Bewegung, eine Kurzform des Shibashi wird in Text und Bild angeleitet, für Shibashi-Übende und Menschen die auf der Suche sind nach einer Spiritualität, die Körper und Seele verbindet.

Antoinette Brem, Barbara Lehner

<https://www.shibashi.ch/shibashi-qi-gong/was-ist-shibashi>

**Fachinformationen**

**Inklusionsbroschüre**, Impulse für eine einladende Pfarrei,

Die Broschüre soll zu einem guten Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung in den Pfarreien einladen und sensibilisieren. Mit vielen Beispielen und Cartoons von Phil Hubbe, Stefan Arnold, Sonja Helmer-Wallimann und das Team der Katholischen Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

**Ich gehöre dazu**, Menschen sind nicht gleich. Aber sie sind gleich wichtig.

Bemerkungen zum theologisch-ethischen Verständnis von Menschen mit Behinderung, Annigna Command, Pia Friedrich Viejo, Frank Mathwig, Christine Urfer, Katholische Behindertenseelsorge im Kantons Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

**Sprache ist verräterisch**, Sprachliche Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen

Die Broschüre möchte die diskriminierungsfreie Sprache und damit die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen fördern. Sie steht für eine Kommunikation, die zu weniger Missverständnissen, Enttäuschungen und Verletzungen führt.

AGILE.CH Die Organisationen von Menschen mit Behinderung, Cartoons von Hubbe 2016

**Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention im Kanton Zürich:**

Top-Prioritäten aus der Perspektive von Menschen mit Behinderung

Zu UNO-BRK Art. 4, 33, 6, 7, 8, 9, 21, 15, 19, 20, 24, 7, 25, 17, 10, 27, 28, 29, 30

Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ), Kathrin Ebnöther und eine Steuergruppe, erarbeitet von «Partizipation Kanton Zürich» Zürich, Mai 2020

### **Nicht so, sondern so!**

Ratgeber für einen guten Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen,  
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

### **Ganz normal anders?** Ein Leitfaden für Kirchgemeinden rund ums Thema Mensch und Behinderung

Menschen mit einer Behinderung sollen uneingeschränkt Anteil am Leben in der Gemeinschaft haben. Dieser Leitfaden ist entwickelt worden, damit dies besser gelingt.

Arbeitsgruppe für religiöse Bildung und Begleitung von Menschen mit einer Behinderung (AG BMB), RPI St. Gallen, Geschäftsstelle KAKOKI

### **Inklusion**, Themenkarten für Teamarbeit, Elternabende, Seminare

30 Themenkarten bieten Denkanstösse und Diskussionsanregungen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Fotos, Zitate, Impulse

Elke Meyer, Don Bosco

### **Die 50 besten Spiele zur Inklusion**

Spiele, um Gemeinsamkeiten zu erkennen, um Berührungängste abzubauen, um besondere Fähigkeiten zu entdecken, um gemeinsam Spass zu haben, um sich in Handicaps einzufühlen.

Rosemarie Portmann, Don Bosco, Mini Spielothek, ISBN 978 37698 1983 0

## **Filme**

---

### **Inklusive Tafelmusik**, All inclusive – Leben im Film

Sarah Wiener kocht zusammen mit behinderten und nicht behinderten Menschen ein einfaches Menü. Mit Rezepten der Sarah Wiener Stiftung. Es spielt das Haas Ensemble Robert Haas, Haas Musikverlag, Bistum Limburg, Kath. Erwachsenenbildung Limburg, Lebenshilfe Limburg

### **Selbstbestimmt Leben in USA, Schweden und Deutschland**

Der Film zeigt an ausgewählten biographischen Lebensausschnitten von Menschen mit einer Behinderung, wie sie ihr Leben selbstbestimmt – den eigenen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend – gestalten können. Eine Reportage von Tula Roy und Christoph Wirsing, Katholische Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 2004, DVD

### **Mittendrin**

Einblick in die Arbeit der katholischen Behindertenseelsorge zu den Themenbereichen: Menschen mit Behinderungen, Seelsorge, Sinnfrage und Vorurteil, mit methodischen Anregungen

Dokumentarfilm, Tula Roy und Christoph Wirsing,

Katholische Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 2003, DVD

## Musik

---

### Fahne in Wind

Finn's Finale, Songwriter und Sänger Thomas Weber, Song zur Inklusion anlässlich des 50 Jahr Jubiläums der Katholischen Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 2022

[Link zum Song: Fahne in Wind](#)

### Inklusion

Blind Foundation, in Kooperation mit Alexandra Cremer vom Netzwerk Inklusion Frankfurt, integrativer Gebärdenchor Lukas 14 Regie, Kamera und Schnitt Rolf T. Eckel,

[Link zum Musikvideo: Inklusion von Blind Foundation](#)

### Selbstbestimmt Leben – Eine Herausforderung

Aufmüpfige Lieder und tiefsinnige Texte

Lydia Pfister (Stimme/Text), Martin Eigenmann (Musik),

Katholische Behindertenseelsorge im Kantons Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, CD 2009

## Adressen und Links

---

### Behindertenseelsorge Katholische Kirche im Kanton Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, Tel. 044 360 51 51,

E-Mail: [info@behindertenseelsorge.ch](mailto:info@behindertenseelsorge.ch)

[www.behindertenseelsorge.ch](http://www.behindertenseelsorge.ch)

### Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ)

Kernstrasse 57, 8004 Zürich, Tel. 043 243 40 00,

E-Mail: [bkz@.ch](mailto:bkz@.ch), [www.bkz.ch](http://www.bkz.ch)

### Insos Zürich, Kantonaler Branchenverband der Institutionen für Menschen mit Behinderung

Thurgauerstrasse 66, 8050 Zürich, Tel: 044 306 88 46,

E-Mail: [info@insos-zh.ch](mailto:info@insos-zh.ch)

[www.insos-zh.ch](http://www.insos-zh.ch)

**Zahlreiche weiterführende Links sind hier zu finden:**

[Link-Sammlung](#)

**Leichte Sprache und Mediopunkt:**

**Versuche den folgenden Text (Standardsprache) in Leichte Sprache zu übersetzen:**

Frische Zutaten, mit Liebe und Können zusammengestellt, auf den Punkt gegart, gebacken oder gebraten und mit den richtigen Gewürzen abgerundet – so kreieren Sie raffinierte Gaumenfreuden für Ihre Gäste. Doch vor dem Genuss kommt der Blick in die Speisekarte. Sie sollte so gestaltet sein, dass einem schon beim Durchblättern das Wasser im Munde zusammenläuft.

Hochwertiges Material, ansprechende Grafik und – hier kommen wir ins Spiel – die sprachliche Aufbereitung sind dabei nicht zu unterschätzen. Wenn aus der **Steckrübe** eine **Steakrübe** wird oder aus der **Apfelschorle** eine **Apfelscholle**, sorgt das vielleicht für Heiterkeit bei Tisch, doch es könnte auch leicht der Eindruck entstehen, dass Sie sich in der Küche ebenso wenig Mühe geben wie bei der Rechtschreibung.

Nutzen Sie deshalb den Service eines professionellen Lektorats. Wir schnippeln Ihre Texte so zurecht, dass keine Rechtschreibfehler übrig bleiben, ordnen die Gerichte logisch an und setzen auf Wunsch ein stilistisches Sahnehäubchen drauf.

Vergleiche deinen Text mit dem Folgenden:

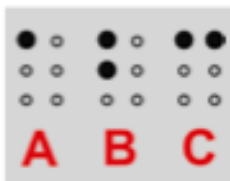
Standardsprache	(Sehr) Einfache Sprache	Leichte Sprache
<p>Frische Zutaten, mit Liebe und Können zusammengestellt, auf den Punkt gegart, gebacken oder gebraten und mit den richtigen Gewürzen abgerundet – so kreieren Sie raffinierte Gaumenfreuden für Ihre Gäste. Doch vor dem Genuss kommt der Blick in die Speisekarte. Sie sollte so gestaltet sein, dass einem schon beim Durchblättern das Wasser im Munde zusammenläuft.</p> <p>Hochwertiges Material, ansprechende Grafik und – hier kommen wir ins Spiel – die sprachliche Aufbereitung sind dabei nicht zu unterschätzen. Wenn aus der <b>Steckrübe</b> eine <b>Steakrübe</b> wird oder aus der <b>Apfelschorle</b> eine <b>Apfelscholle</b>, sorgt das vielleicht für Heiterkeit bei Tisch, doch es könnte auch leicht der Eindruck entstehen, dass Sie sich in der Küche ebenso wenig Mühe geben wie bei der Rechtschreibung.</p> <p>Nutzen Sie deshalb den Service eines professionellen Lektorats. Wir schnippeln Ihre Texte so zurecht, dass keine Rechtschreibfehler übrig bleiben, ordnen die Gerichte logisch an und setzen auf Wunsch ein stilistisches Sahnehäubchen drauf.</p>	<p>Sie haben ein Restaurant? Dann kochen Sie bestimmt sehr gut. Oder Ihr Koch kocht sehr gut. Sie wollen: Das Essen soll schön aussehen. Und das Essen soll Ihren Gästen lecker schmecken.</p> <p>Aber auch die Speisekarte muss schön aussehen, weil Ihre Gäste als Erstes die Speisekarte sehen. Ihre Gäste sollen dann denken: Hier schmeckt das Essen bestimmt sehr lecker! Das ist wichtig für eine schöne Speisekarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gutes Papier.</li> <li>▪ Schöne Schrift.</li> <li>▪ Vielleicht schöne Bilder vom Essen.</li> <li>▪ Sie müssen alle Wörter in der Speisekarte richtig schreiben.</li> </ul> <p>Wenn Sie nicht alle Wörter richtig schreiben können, dann fragen Sie uns! Wir sind ein Lektorat. Ein Lektorat korrigiert Texte. Korrigieren heißt: Wir finden die Fehler und wir schreiben die Wörter dann richtig. Wir können auch Ihre Speisekarte korrigieren. Zum Beispiel gibt es dann diesen Fehler nicht:</p> <p>In der Speisekarte soll das Wort Apfelscho<b>r</b>le stehen. In der Speisekarte steht aber das Wort Apfelscho<b>l</b>le. Hier ist ein Buchstabe falsch. Die Gäste könnten das merken und dann denken sie vielleicht: Die Speisekarte ist nicht gut! Vielleicht ist dann auch das Essen nicht gut!</p> <p>Das können wir für Sie machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wir finden die Fehler und wir schreiben die Wörter dann richtig.</li> <li>▪ Wir sortieren die Gerichte in der Speisekarte, damit alles schön ordentlich aussieht.</li> <li>▪ Wir können die Texte in der Speisekarte auch neu schreiben, damit sie schöner klingen.</li> </ul>	<p>Sie haben ein Restaurant? Dann kochen Sie bestimmt sehr gut. Oder Ihr Koch kocht sehr gut. Sie wollen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Essen soll schön aussehen.</li> <li>2. Das Essen soll Ihren Gästen lecker schmecken.</li> </ol> <p>Aber auch die Speisekarte muss schön aussehen. Die Speisekarte sehen Ihre Gäste nämlich als Erstes. Ihre Gäste sollen dann denken:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hier schmeckt das Essen bestimmt sehr lecker!</li> </ol> <p>Das ist wichtig für eine schöne Speisekarte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gutes Papier.</li> <li>▪ Schöne Schrift.</li> <li>▪ Vielleicht schöne Bilder vom Essen.</li> <li>▪ Sie müssen alle Wörter in der Speisekarte richtig schreiben.</li> </ul> <p>Vielleicht können Sie <b>nicht</b> alle Wörter richtig schreiben. Dann fragen Sie uns! Wir sind ein Lektorat. Ein Lektorat korrigiert Texte. Korrigieren heißt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wir finden die Fehler.</li> <li>2. Und wir schreiben die Wörter dann richtig.</li> </ol> <p>Wir können auch Ihre Speisekarte korrigieren. Zum Beispiel gibt es dann diesen Fehler <b>nicht</b>:</p> <p>In der Speisekarte soll das Wort Apfel-scho<b>r</b>le stehen. In der Speisekarte steht aber das Wort Apfel-scho<b>l</b>le. Hier ist ein Buchstabe falsch. Die Gäste können das merken. Und dann denken die Gäste vielleicht:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Speisekarte ist <b>nicht</b> gut!</li> <li>2. Vielleicht ist dann auch das Essen <b>nicht</b> gut!</li> </ol> <p>Das können wir für Sie machen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wir finden die Fehler. Und wir schreiben die Wörter dann richtig.</li> <li>▪ Wir sortieren die Gerichte in der Speisekarte. Dann sieht die Speisekarte schön ordentlich aus.</li> <li>▪ Wir können die Texte in der Speisekarte auch neu schreiben. Dann klingen die Texte schöner.</li> </ul>



**Inklusionsbutton**  
für Menschen mit und  
ohne Behinderung



**Induktives Hören**  
Hörgerät auf «T»



**Braille- Schrift**  
Grossschrift  
Beschreibung von Bildern



**Leichte Sprache**  
kurze Sätze und einfache Wortwahl



**Gebärdensprache**



**Rollstuhlgerecht**  
Die Zugänge und WC



## Literatur, Filme, Musik, Adressen, Links

### Biblische Bücher

**Bibel in Leichter Sprache**, Evangelien der Sonn- und Festtage, Lesejahr A, B, C.

Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart, Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, Nürnberg Franziskanerinnen von Thuine, ISBN 978 3460 321953

**Leichtes über Gott**, Gedanken über Gott und die Welt in leichter Sprache  
Alle Menschen sind verschieden, deshalb brauchen sie verschiedene Türen zu Gott. Dieses Buch soll Türen öffnen für alle Menschen. Es ist in leichter Sprache geschrieben. ISBN 978 3861 602675

### Die Weihnachts-Geschichte in Leichter Sprache

Kurze Sätze, einfache Wörter, gute Bilder  
Lebenshilfe Bremen, 2010

**Bibel in Leichter Sprache**, Jesus erzählt von Gott, Gleichnisse

Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart, Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, Nürnberg Franziskanerinnen von Thuine, ISBN 978 3460 321960

**Gott sei Dank!** Gebete, Geschichten, Gebärden, Lieder und Bilder für alle  
– in Leichter Sprache

Gebärden schaffen einen Tiefgang dessen was ich bete. Musik ist ein Türöffner für das Miteinander und all das stärkt den Glauben. Gebete, Gebärden, Lieder und Bibeltexte

Dieter Bauer, Claudia Ebert, Tobias Haas, Wolfgang Weiss, Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart 2020, ISBN 978 394821 9857

**Alle Behindert**, 25 spannende und bekannte Beeinträchtigungen in Wort und Bild

Hier erfährst du was Menschen mit Behinderung mögen, was sie ärgert, wie sie spielen und wie sie mit ihrer Behinderung leben.

Horst Klein, Monika Osberghaus, Klett Kniderbuch, ISBN 978 3954 702176

### Das schwarze Buch der Farben

Wie schmeckt rot? Wie duftet Grün? Wie fühlt sich Gelb an? Dieses Buch ist für Sehende und Blinde und sensibilisiert alle Sinne und lässt die Welt auf neue Art und Weise wahrnehmen. Mit geprägter Blindenschrift und Braille-Alphabet

Menena Cottin, Rosana Faria, KJB, Fischerverlage, ISBN 978 3596 853052

**Die Bunte Bande**, Das gestohlene Fahrrad

Ein inklusives Kinderbuch, in Leichter Sprache und in Brailleschrift  
Geschichte Corinna Fuchs, Bilder Uli Velte und Igor Dolinger, Aktion Mensch, Carlsen Verlag, ISBN 978 3551 066992

### **Bücher zum Thema Körpergebet**

**Spirituelles Embodiment**, Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst, Maja Storch, Eva Maria Jäger, Stefan Klöckner, Arkana, ISBN 978 3442 342716

**Shibashi**, Ruhe und Achtsamkeit erfahren, Lebensimpulse aus dem Qi Gong.

Shibashi ist Meditation in Bewegung, eine Kurzform des Shibashi wird in Text und Bild angeleitet, für Shibashi-Übende und Menschen die auf der Suche sind nach einer Spiritualität, die Körper und Seele verbindet.

Antoinette Brem, Barbara Lehner

<https://www.shibashi.ch/shibashi-qi-gong/was-ist-shibashi>

### **Fachliche Information**

**Inklusionsbroschüre**, Impulse für eine einladende Pfarrei, Die Broschüre soll zu einem guten Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung in den Pfarreien einladen und sensibilisieren. Mit vielen Beispielen und Cartoons von Phil Hubbe, Stefan Arnold, Sonja Helmer-Wallimann und das Team der Katholischen Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

**Ich gehöre dazu**, Menschen sind nicht gleich. Aber sie sind gleich wichtig.

Bemerkungen zum theologisch-ethischen Verständnis von Menschen mit Behinderung, Annigna Comand, Pia Friedrich Viejo, Frank Mathwig, !!!!  
Christine Urfer,  
Katholische Behindertenseelsorge im Kantons Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

**Sprache ist verräterisch**, Sprachliche Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen

Die Broschüre möchte die diskriminierungsfreie Sprache und damit die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen fördern. Sie steht für eine Kommunikation, die zu weniger Missverständnissen, Enttäuschungen und Verletzungen führt.

AGILE.CH Die Organisationen von Menschen mit Behinderung, Cartoons von Hubbe 2016

### **Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention im Kanton Zürich:**

Top-Prioritäten aus der Perspektive von Menschen mit Behinderung

Zu UNO-BRK Art. 4, 33, 6, 7, 8, 9, 21, 15, 19, 20, 24, 7, 25, 17, 10, 27, 28, 29, 30

Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ), Kathrin Ebnöther und eine Steuergruppe, erarbeitet von «Partizipation Kanton Zürich» Zürich, Mai 2020

### **Nicht so, sondern so!**

Ratgeber für einen guten Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen,  
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

**Ganz normal anders?** Ein Leitfaden für Kirchgemeinden rund ums Thema Mensch und Behinderung

Menschen mit einer Behinderung sollen uneingeschränkt Anteil am Leben in der Gemeinschaft haben. Dieser Leitfaden ist entwickelt worden, damit dies besser gelingt.

Arbeitsgruppe für religiöse Bildung und Begleitung von Menschen mit einer Behinderung (AG BMB), RPI St. Gallen, Geschäftsstelle KAKOKI

**Inklusion**, Themenkarten für Teamarbeit, Elternabende, Seminare  
30 Themenkarten bieten Denkanstösse und Diskussionsanregungen um miteinander ins Gespräch zu kommen. Fotos, Zitate, Impulse  
Elke Meyer, Don Bosco

### **Die 50 besten Spiele zur Inklusion**

Spiele, um Gemeinsamkeiten zu erkennen, um Berührungspunkte abzubauen, um besondere Fähigkeiten zu entdecken, um gemeinsam Spass zu haben, um sich in Handicaps einzufühlen. Rosemarie Portmann, Don Bosco, Mini Spielothek, ISBN 978 37698 1983 0

### **Filme:**

**Inklusive Tafelmusik**, All inclusive – Leben im Film

Sarah Wiener kocht zusammen mit behinderten und nicht behinderten Menschen ein einfaches Menü. Mit Rezepten der Sarah Wiener Stiftung. Es spielt das Haas Ensemble

Robert Haas, Haas Musikverlag, Bistum Limburg, Kath.  
Erwachsenenbildung Limburg, Lebenshilfe Limburg

**Selbstbestimmt Leben** in USA, Schweden und Deutschland

Der Film zeigt an ausgewählten biographischen Lebensausschnitten von Menschen mit einer Behinderung, wie sie ihr Leben selbstbestimmt – den eigenen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend – gestalten können.

Eine Reportage von Tula Roy und Christoph Wirsing,  
Katholische Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16,  
8006 Zürich, 2004, DVD

### **Mittendrin**

Einblick in die Arbeit der katholischen Behindertenseelsorge zu den Themenbereichen: Menschen mit Behinderungen, Seelsorge, Sinnfrage und Vorurteil, mit methodischen Anregungen

Dokumentarfilm, Tula Roy und Christoph Wirsing,  
Katholische Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16,  
8006 Zürich, 2003, DVD

## **Musik:**

### **Fahne in Wind**

Finn's Finale, Songwriter und Sänger Thomas Weber, Song zur Inklusion anlässlich des 50 Jahr Jubiläums der Katholischen Behindertenseelsorge im Kanton Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, 2022

Link zum Song:

[Fahne in Wind](#)

### **Inklusion**

Blind Foundation, in Kooperation mit Alexandra Cremer vom Netzwerk Inklusion Frankfurt, integrativer Gebärdenchor Lukas 14 Regie, Kamera und Schnitt Rolf T. Eckel, Link zum Musikvideo:

[Inklusion von Blind Foundation](#)

### **Selbstbestimmt Leben – Eine Herausforderung**

Aufmüpfige Lieder und tiefsinnige Texte

Lydia Pfister (Stimme/Text), Martin Eigenmann (Musik),

Katholische Behindertenseelsorge im Kantons Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, CD 2009

## **Adressen und Links**

### **Behindertenseelsorge Katholische Kirche im Kanton Zürich**

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich, Tel. 044 360 51 51,

E-Mail: [info@behindertenseelsorge.ch](mailto:info@behindertenseelsorge.ch), [www.behindertenseelsorge.ch](http://www.behindertenseelsorge.ch)

### **Behindertenkonferenz Kanton Zürich (BKZ)**

Kernstrasse 57, 8004 Zürich, Tel. 043 243 40 00,

E-Mail: [bkz@.ch](mailto:bkz@.ch), [www.bkz.ch](http://www.bkz.ch)

### **Insos Zürich, Kantonaler Branchenverband der Institutionen für Menschen mit Behinderung**






Thurgauerstrasse 66, 8050 Zürich, Tel: 044 306 88 46,

E-Mail: [info@insos-zh.ch](mailto:info@insos-zh.ch), [www.insos-zh.ch](http://www.insos-zh.ch)

Zahlreiche weiterführende Links sind hier zu finden:

[www.Behindertenseelsorge.ch](http://www.Behindertenseelsorge.ch) unter Links

[Link-Sammlung](#)

<p>▶ <b>Wie macht man Bibel-Teilen?</b> Beim Bibel-Teilen sagt der Leiter, was gemacht wird.</p> <p>Dabei hilft diese Karte. Auf der Karte steht:</p> <p>Was muss man tun?</p> <p>Was kann man sagen?</p> <p>Was passiert, ist normal gedruckt.</p> <p>Was man sagen kann, ist <b>fett gedruckt</b>.</p> <p><b>IMPRESSUM</b> Herausgeber: Bischöfliches Generalvikariat Münster Hauptabteilung Seelsorge Konzeption und Text: Martin Merkens, Hans-Georg Hollenhorst Layout und Satz: kampanile Münster   Mareike Babel Piktogramme: <a href="http://www.pictoselector.eu">www.pictoselector.eu</a> Logo Leichte Sprache: © European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe</p>	  <p><b>1. JESUS BEGRÜSSEN</b> <b>Wir begrüßen Jesus</b> Am Anfang wird Jesus begrüßt. Der Leiter kann fragen, wer Jesus begrüßen möchte: <b>Wer möchte Jesus begrüßen?</b> Jemand kann zum Beispiel sagen: <b>Jesus, Du bist jetzt bei uns.</b> <b>Wir freuen uns.</b> Das ist dann wie ein Gebet. Oder es wird ein Lied gesungen. Zum Beispiel das Lied: Wo 2 oder 3 in meinem Namen versammelt sind.</p> <p><b>2. BIBEL LESEN</b> <b>Wir lesen in der Bibel</b> Einer aus der Gruppe liest die Geschichte aus der Bibel laut vor. Der Leiter fragt: <b>Wer möchte die Geschichte vorlesen?</b> Die Geschichte wird zum ersten Mal vorgelesen. Der Leiter fragt: <b>Wer möchte die Geschichte noch einmal vorlesen?</b> Die Geschichte wird zum zweiten Mal vorgelesen.</p>
  <p><b>3. ANGESPROCHEN WERDEN</b> <b>Was ist besonders wichtig?</b> Alle suchen nacheinander ein Wort oder eine kurze Stelle aus dem Text aus. Dann liest jeder das Wort oder die Stelle dreimal vor. Der Leiter fragt: <b>Was ist euch in der Geschichte aufgefallen? Welches Wort ist euch besonders wichtig, oder welche kurze Stelle?</b> Der Leiter wartet eine kurze Zeit. Alle sollen nachdenken. Dann sagt der Leiter: <b>Alle dürfen jetzt ein Wort oder eine Stelle vorlesen.</b> <b>Sagt das Wort oder die Stelle bitte 3 Mal nacheinander.</b></p>	 <p>Weiterlesen</p>

	<p><b>4+ STILL WERDEN</b> Wir sind jetzt still.</p>	<p>Eine kurze Zeit sind alle still. Alle denken in Ruhe nach.</p> <p>Der Leiter kann sagen: <b>Wir sind eine kurze Zeit still.</b> <b>In der Zeit denken wir darüber nach, was wir gehört haben.</b></p> <p>Was bedeutet die Geschichte für mich? Erinnert mich der Text an etwas in meinem Leben?</p>	 	<p><b>6. WAS KANN MAN TUN?</b> Was können wir tun?</p>	<p>Zusammen wird überlegt, was getan werden kann.</p> <p>Der Leiter kann fragen: <b>Was bedeutet die Geschichte für uns?</b> <b>Was möchte Jesus, was wir tun sollen?</b> <b>Was können wir zusammen machen?</b> <b>Was kann jeder einzelne machen?</b></p>		<p><b>ZUSAMMEN IN DER BIBEL LESEN</b> Anleitung zum Bibel-Teilen in Leichter Sprache</p>	
 	<p><b>5. VON SICH ERZÄHLEN</b> Alle können etwas sagen.</p>	<p>Alle erzählen, was ihnen eingefallen ist. Man kann sagen, was einem an der Geschichte gut gefällt. Oder was wichtig ist.</p> <p>Der Leiter kann sagen: <b>Wer möchte sagen, was ihm eingefallen ist?</b> <b>Was hat euch an der Geschichte gut gefallen?</b> <b>Was ist für euch ganz wichtig?</b></p>		<p><b>Was ist Bibel-Teilen?</b> Beim Bibel-Teilen treffen sich mehrere Menschen. Die Menschen hören das Wort Gottes. Sie lassen sich vom Wort Gottes ansprechen. Und sie sprechen über das, was sie gehört haben. Und darüber, was ihnen wichtig ist.</p>	<p><b>7. BETEN ODER SINGEN</b> Zum Abschluss beten wir.</p> <p>Zum Schluss spricht man ein Gebet. Dabei können sich alle an die Hand fassen. Das Gebet kann man selbst ausdenken.</p> <p>Zum Beispiel kann man sagen: <b>Danke Jesus. Dass wir zusammen waren.</b> <b>Dass du bei uns warst.</b> <b>Dass wir dein Wort gehört haben.</b> <b>Danke für deine Ideen.</b> <b>Und danke für deine Kraft.</b></p> <p>Oder man singt zusammen ein Lied. Zum Beispiel das Segenslied: Komm Herr, segne uns. Oder ein Danklied, zum Beispiel: Danket, danket dem Herrn. <b>Ende</b></p>	<p>Beim Bibel-Teilen gibt es einen Leiter. Der Leiter kümmert sich um das Bibel-Teilen. Er sucht einen Text aus der Bibel aus. Zum Beispiel kann man das Sonntags-Evangelium in Leichter Sprache nehmen. Den Text findet man im Internet auf der Seite: <a href="http://www.bibelwerk.de">www.bibelwerk.de</a> Der Leiter macht Kopien und bringt den Text für alle mit.</p> <p>Der Leiter kümmert sich auch um den Raum. Im Raum soll man im Kreis sitzen können. In die Mitte kann man eine Kerze stellen. Man kann auch noch eine Bibel in die Mitte legen.</p>		<p>Weiterlesen</p>

## Einstiegsmöglichkeiten zum Thema Inklusion und Barrierefreiheit

Die folgenden Impulse sind vor allem für Gesprächsrunden, zum Sensibilisieren für das Thema Inklusion und Barrierefreiheit, als Anregung, zum Weiterdenken und für die Überprüfung der persönlichen Einstellung geeignet.

### Exklusion – Integration – Inklusion



#### **Exklusion**

Exklusion bedeutet wörtlich: Ausschluss oder auch Ausgrenzung. Das geschieht in der Regel gegen den Willen der Ausgeschlossenen aus unterschiedlichsten Gründen oder der Ausgeschlossene schliesst sich selbst freiwillig aus.



#### **Integration**

Integration bezieht sich auf die Eingliederung von Aussenstehenden in etwas Bestehendes, ohne dass sich grundlegende Rahmenbedingungen ändern.

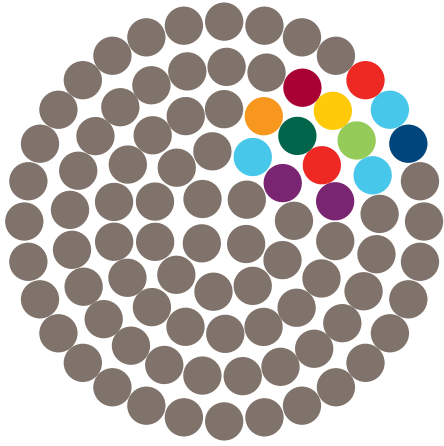


#### **Inklusion**

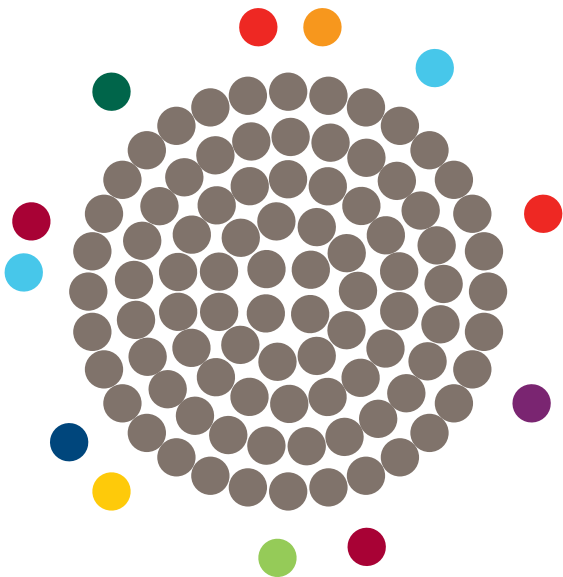
Wörtlich übersetzt heisst Inklusion Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Das bedeutet, wenn jeder Mensch – mit oder ohne Behinderung – überall dabei sein und teilhaben kann. Zum Beispiel in der Schule, am Arbeitsplatz, im Quartier, in der Kirche.



**Inklusion**



**Integration**



**Exklusion**



## **Exklusion Integration Inklusion**

Anleitung für eine Auseinandersetzung:

### **Teil 1:**

Bildet 3 Gruppen.

Jede Kleingruppe bekommt eine bildliche Darstellung der drei Begriffe: Exklusion, Integration oder Inklusion (Siehe Anhang 6).

Jede Gruppe beschäftigt sich mit dem Begriff zu den folgenden Fragen:

**Was zeigt das Bild?**

**Was bedeutet das Wort?**

**Wo in der Gesellschaft, in der Kirche, in der Pfarrei, in der Familie, unter Freund:innen erfahren wir Exklusion, Integration und Inklusion?  
Finde konkrete Beispiele.**

**Wo bin ich persönlich betroffen?**

**Teil 2:**

In der anschliessenden **Austauschrunde** mit allen stellt jede Kleingruppe ihre Ergebnisse vor:

- Beschreibe zuerst das Bild so, dass ein Mensch mit Sehbehinderung sich das Bild vorstellen könnte.
- Erst dann sag, um welchen Begriff es sich handelt und was die Gruppe dazu herausgefunden hat.
- Erzähle auch Beispiele aus dem Alltag

**Teil 3:**

Schlussfragen:

**Wo grenze ich aus? Wo werde ich ausgegrenzt?**

**Wo versuche ich Menschen Teilhabe zu ermöglichen?**

**Wo erlebe ich Inklusion und wo verhindere ich sie vielleicht?**

## **Selbstbestimmung**

### **Anleitung für eine Auseinandersetzung:**

Setze dich 10 Minuten alleine mit den anschliessenden Fragen auseinander, notiere und tausche anschliessend in der Kleingruppe darüber aus.

- Wo erlebe ich in der Familie, unter Freund:innen, in der Schule, in der Freizeit, in der Gesellschaft:

### **Fremdbestimmung**

### **Mitbestimmung**

### **Selbstbestimmung**

- Komme nun in der Kleingruppe darüber ins Gespräch.
- Für Menschen mit Behinderung ist Selbstbestimmung oft nicht möglich. Lass dir von Menschen mit Behinderung die vor Ort sind erzählen, wo Selbstbestimmung im Alltag erschwert wird oder im Moment noch nicht möglich ist. Das gibt einen guten Einblick und macht die Notwendigkeit der Umsetzung der Behinderten-rechte viel verständlicher.
- Wo sind Unterschiede in der Selbstbestimmung zwischen Menschen mit und ohne Behinderung?
- Hat sich durch den Austausch für dich etwas verändert? Was?

## Anhang 7

Anleitung für eine Auseinandersetzung:

Inklusive Prozesse brauchen Zeit, Geduld, Offenheit und Vertrauen.  
Überlege dir im Vorfeld, für wen du die Zitate verwenden möchtest (Jugendliche, Kirchenpflege, Gemeinde, ...),  
oder welches Ziel du damit erreichen möchtest.

- **Die Zitate sind im Raum verteilt**
- **Bildet Kleingruppen zu jeweils 5 – 7 Personen**
- **Such dir ein Zitat welches dich jetzt gerade am meisten anspricht**
- **Komm mit einer der folgenden weiterführenden Fragen ins Gespräch:**
  - Was fällt mir dazu als erstes ein? Warum habe ich es genommen? (Assoziationen)
  - Warum hat dieses Zitat für mich eine grosse Bedeutung?
  - Wo regt sich bei mir Widerstand oder Bestätigung?
  - Welche Anknüpfungspunkte erkenne ich?
  - Für mich ist dieses Zitat eine Herausforderung, weil ...

# **Vielfalt**

**Indem wir den anderen kennen lernen,  
begegnen wir uns selbst.  
Wer die Kultur des anderen begreift,  
hört auf, in ihm einen Fremdling zu sehen.**

Richard von Weizsäcker, Bundespräsident

# Verantwortung

**Wer Inklusion will, sucht Wege,  
wer sie nicht will,  
sucht Begründungen.**

Hubert Hüppe, Bundesbehindertenbeauftragter

# Prozess

**Inklusion als Prozess, der gelebt wird,  
nie beendet ist.**

Tony Booth, Index für Inklusion

# Teilhabe

**Wie sollen Menschen  
morgen leben können,  
wenn wir ihm heute kein bewusstes,  
verantwortungsvolles Leben ermöglichen?**

Janusz Korczak, Reformpädagoge



# Behinderung

**In Wirklichkeit ist eine Behinderung  
die Art von Verschiedenheit,  
die benachteiligt wird.**

Richard von Weizsäcker, Bundespräsident

# Normalität

**Die Norm ist das individuelle Kind:  
Seine Bedürfnisse und seine Stärken,  
und nichts anderes.**

Ferdinand Klein, Lehrer, Heil- und Sonderpädagoge

**Das gilt selbstverständlich für alle Menschen**

# Dialog

**Ein verständiger Erzieher wird nicht  
unwillig, wenn er ein Kind nicht versteht,  
sondern er denkt nach, forscht und fragt bei  
den Kindern an.**

Janusz Korczak, Reformpädagoge

# Ressourcenorientierung

**Jeder ist ein Genie. Aber wenn du  
einen Fisch danach bewertest,  
ob er auf einen Baum klettern kann,  
dann lebt er sein ganzes Leben  
in dem Glauben,  
er wäre dumm.**

# Menschenrechte

**Bisher war es wichtig, dass jeder,  
der anders ist, die gleichen Rechte hat.  
In Zukunft wird es wichtig sein, dass jeder  
das gleiche Recht hat, anders zu sein.**

Willem de Klerk, Friedensnobelpreisträger

# Gleichheit

**Alle Menschen sind gleich –  
jeder Mensch ist besonders.**

Quelle unbekannt

# **Verschiedenheit**

**Jedes Kind ist anders.**

**Alle sind verschieden,**

**und wir werden**

**im Laufe unseres Lebens**

**immer verschiedener.**

Remo Largo, Kinderarzt und Autor

# **Inklusion**

**Der Weg der Inklusion  
beginnt beim Nachdenken  
über den eigenen Standpunkt.**

Clemens Dannenbeck & Carmen Dorrance



**„Freundlichkeit ist eine Sprache,  
die Gehörlosen hören und Blinde lesen.“**

Marc Twain

**«Glück empfinden zu können,  
ist eine Fähigkeit, die Menschen  
mit und ohne Behinderung verbindet.»»**

Richard von Weizsäcker

**„Schlimmer  
als blind zu sein,  
ist nicht sehen wollen.“**

Lenin

**«Chancengleichheit besteht nicht darin,  
dass jeder einen Apfel pflücken darf,  
sondern dass der Zwerg eine Leiter  
bekommt.»»**

Reinhard Turre

**„Auch aus Steinen,  
die Dir in den Weg gelegt  
werden,  
kannst Du etwas bauen.“**

Erich Kästner

**«Die Zukunft ist offen.  
Sie hängt von uns ab  
– von uns allen.»**

Willy Brandt

**„Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte,  
wo kämen wir hin und keiner ginge,  
um zu sehen, wohin wir kämen,  
wenn wir gingen.“**

Kurt Marti

**«Es gibt nichts auf der Welt,  
dass einen Menschen so sehr befähigte,  
    äussere Schwierigkeiten oder  
innere Beschwerden zu überwinden,  
    als das Bewusstsein,  
eine Aufgabe im Leben zu haben.»**

Viktor Frankl



**„Man hilft den Menschen nicht,  
wenn man für sie tut,  
was sie selbst tun können.“**

Abraham Lincoln

## **«Inklusion**

**lässt sich nicht einfach verordnen.**

**Sie hängt wesentlich**

**auch von den Einstellungen,**

**Erfahrungen und Vorurteilen ab.**

**Es muss in den Köpfen noch viel passieren,**

**bis wir die Andersheit von Menschen**

**als Gleichheit erleben.»»**

Barbara Fornfeld

**«Wenn man im Machen  
nicht mehr anwendet, was man  
erkannt hat,  
kann man schliesslich auch  
nicht mehr erkennen,  
was zu machen ist.»**

Horst-Eberhard Richter

**„Die zentrale Ressource  
ist die eigene Veränderung.  
Integration / Inklusion  
fängt in den Köpfen an –  
in unseren!“**

Feuser 1985

**„Freundlichkeit ist eine Sprache,  
die Gehörlose hören und Blinde lesen.“**

## **Ist unsere Pfarrei barrierefrei? Eine Besichtigung im Pfarreiareal**

### **Anleitung für eine Auseinandersetzung:**

Eine barrierefreie Pfarrei – sind wir das?

Um diese Frage beantworten zu können ist es wichtig Kirche, Zugang zum Pfarreisekretariat, Pfarreiräume und Pfarreiareal nach Barrierefreiheit zu erkunden.

Sich zu zweit oder in einer Kleingruppe im Pfarreiareal auf den Weg zu machen ist sicher spannender als alleine. Vielleicht findest du noch andere Interessierte. Bevor du dich auf den Weg machst, überlege dir jedoch, was die Worte Inklusion und Barrierefreiheit bedeuten und mache dir Notizen.



**Inklusion**

### **Inklusion und Barrierefreiheit**

- Was meint der Begriff «Inklusion» genau?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Signet mit den bunten Punkten und der Bedeutung von Inklusion?

Anhang 8

- Was ist Inklusion für dich in einem Satz?
  
- Was bedeutet barrierefrei?
  
- Was glaubst du ist wichtig, damit eine Pfarrei barrierefrei ist?  
Geht es «nur» um bauliche Anpassungen? Oder gibt es da noch mehr?  
Diskutiert kurz zu zweit und notiert eure Gedanken.

**Pfarreirundgang:**

Macht euch zu zweit auf einen Rundgang durch euer Pfarreiareal.  
Stellt euch vor, ihr seid „Inklusionsdetektive“ und versucht herauszufinden,  
ob und wo die folgenden zwei Signete zu finden sind.

- Notiert die Häufigkeit der gefundenen Signete.
- Überlegt, was sie genau bedeuten und notiert stichwortartig.
- 



Häufigkeit:  
Bedeutung:



Häufigkeit:  
Bedeutung:

## Anhang 8

Notiert was euch sonst noch zur baulichen Barrierefreiheit auffällt.  
Folgende Fragen können euch weiterhelfen:

### **Kann zum Beispiel eine Person im Rollstuhl**

- vor der Kirche parken
- den Gottesdienst selbständig besuchen
- beim Mittagstisch dabei sein
- das WC benutzen?
- Wie ist es, wenn die Person noch etwas im Sekretariat fragen möchte?

### **Kann eine sehbehinderte Person das alles genauso selbständig tun?**

Gibt es weitere Hinweise für Menschen mit Behinderung? (Hinweistafeln, automatische Türöffnung, Rampen, Farben, Handläufe, Liederbuch in grosser Schrift, ...)

### **Ist dir noch etwas anderes aufgefallen?**

#### **Barrierefreiheit im Pfarreileben:**

Nun habt ihr als „Inklusionsdetektive“ euer Pfarreiareal unter die Lupe genommen. Wenn ihr den Blick nun auf die inhaltlichen Angebote (Pfarreifeste, Gottesdienste, Seniorennachmittage, Kinderfeiern etc.) der Pfarrei lenkt, wie schätzt ihr das ein:

- Sind Menschen mit Behinderung bei den Angeboten willkommen? Woran erkennst du das?
- Gibt es aktuell Menschen mit Beeinträchtigungen die in Gottesdienste oder zu Pfarreifesten kommen?
- Nehmt euch eine aktuelle *forums*-Ausgabe zur Hand und diskutiert eure Einschätzung. Vielleicht könnt ihr euch auch an einen Anlass erinnern, bei dem Menschen mit einer Behinderung dabei waren?



## Anhang 8

- Wenn ihr nun das Sagen in der Pfarrei hättet, würdet ihr etwas verändern, und wenn ja, was?

- Gibt es vielleicht einen Beitrag, den du auch als Jugendlicher oder Erwachsener leisten könntest?

Angenommen, ihr plant eure Erkenntnisse und Ideen an eine Person in der Pfarrei weiterzugeben, an wen wendet ihr euch?

- Gibt es jemand in eurer Pfarrei, der Ansprechpartner:in für die Anliegen von Menschen mit Behinderung ist, zum Beispiel eine Inklusionsbeauftragte einen Inklusionsbeauftragten?  
Wenn du es nicht weisst, schaue auf der Home Page der Pfarrei nach oder frage den Pfarreiverantwortlichen deiner Pfarrei.

**Anregung zur Vertiefung:**

Lest die Inklusionsbroschüre der Behindertenseelsorge und überprüft oder träumt:

- Was wird in eurer Pfarrei schon konkret umgesetzt?

- Wo seht ihr einfache Möglichkeiten, Teilhabe für Menschen mit Behinderung zu ermöglichen?

Viel Erfolg und Freude, wenn ihr euch für eine barrierefreie und inklusive Pfarrei einsetzt!

## Spielanleitung «activity handicap»

<p><b>Ziel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erraten der dargestellten Begriffe</li> </ul> <p><b>Gruppengrösse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ca. 4 – 16 Spieler:innen</li> </ul>	<p><b>Inhalt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 54 Begriffskarten</li> <li>- Sanduhr/Stoppuhr/Handy</li> <li>- Stifte</li> <li>- Papier</li> <li>- ggf. give aways</li> </ul>
<p>Das bekannte Spiel «Aktivity» wurde von uns weiterentwickelt zu: «activity handicap». Wir wollen damit auf lustvolle Weise zu den Themen Behinderung und Inklusion sensibilisieren.</p>	
<p><b>Vorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In zwei Gruppen einteilen oder als Grossgruppe spielen.</li> <li>- Die Begriffskarten werden gemischt und im Stapel verdeckt aufgelegt.</li> <li>- Für die Zeichenaufgabe werden Papier und Bleistift (ggf. Flipchart, -papier und dicke Stifte) bereitgelegt.</li> <li>- Regeln in der Gruppe werden vorab besprochen.</li> <li>- evtl. Preise, Give away für die Gruppen / Siegergruppe zum Ende des Spiels vorbereiten.</li> </ul>	
<p><b>Spielablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gruppe die beginnt bestimmt jemanden für die erste Darstellung. Dann folgt die zweite Gruppe. In den folgenden Runden wechseln sich die Mitglieder innerhalb der Gruppen reihum ab.</li> <li>- Der Begriff wird der eigenen Gruppe dargestellt. Die andere Gruppe erhält die Karte zur Kontrolle und hat die Zeit im Blick (empfohlen: 1 Min.).</li> </ul>	

## Spielanleitung «activity handicap»

<p><b>Ziel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erraten der dargestellten Begriffe</li> </ul> <p><b>Gruppengrösse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ca. 4 – 16 Spieler:innen</li> </ul>	<p><b>Inhalt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 54 Begriffskarten</li> <li>- Sanduhr/Stoppuhr/Handy</li> <li>- Papier und Stifte</li> <li>- ggf. give aways</li> </ul>
<p>Das bekannte Spiel «Aktivity» wurde von uns weiterentwickelt zu: «activity handicap». Wir wollen damit auf lustvolle Weise zu den Themen Behinderung und Inklusion sensibilisieren.</p>	
<p><b>Vorbereitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In zwei Gruppen einteilen oder als Grossgruppe spielen.</li> <li>- Die Begriffskarten werden gemischt und im Stapel verdeckt aufgelegt.</li> <li>- Für die Zeichenaufgabe werden Papier und Bleistift (ggf. Flipchart, -papier und dicke Stifte) bereitgelegt.</li> <li>- Regeln in der Gruppe werden vorab besprochen.</li> <li>- evtl. Preise, Give away für die Gruppen / Siegergruppe zum Ende des Spiels vorbereiten.</li> </ul>	
<p><b>Spielablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gruppe die beginnt bestimmt jemanden für die erste Darstellung. Dann folgt die zweite Gruppe. In den folgenden Runden wechseln sich die Mitglieder innerhalb der Gruppen reihum ab.</li> <li>- Der Begriff wird der eigenen Gruppe dargestellt. Die andere Gruppe erhält die Karte zur Kontrolle und hat die Zeit im Blick (empfohlen: 1 Min.).</li> <li>- Die/der Darsteller:in nimmt jeweils die oberste Karte vom Stapel und zwar so, dass die eigene Gruppe den Begriff nicht lesen kann.</li> <li>- Jeder Begriff wird in einer der aufgeführten Möglichkeiten so dargestellt, dass ihn die eigene Mannschaft möglichst schnell erraten kann. <i>Erschwernis:</i> die Darstellungsart wird vorgegeben.</li> <li>- Mannschaftskolleg:innen versuchen den Begriff zu erraten, indem sie mögliche Deutungen des Dargestellten laut ausrufen. <i>Erschwernis:</i> Die/der Darsteller:in darf nicht auf die Rufe der Mitspieler:innen reagieren. Es sei denn, die richtige Antwort wurde gegeben.</li> </ul>	
<p><b>Darstellungsarten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Zeichnen</b> Die/der Zeichnende darf weder sprechen, noch durch Gesten helfen. Die Zeichnung darf keine Zahlen oder Buchstaben enthalten.</li> <li>- <b>Erklären</b> Der Begriff wird umschrieben ohne das betreffende Wort zu sagen, bzw. ohne Teile des Wortes, oder abgeleitete Formen des Wortes zu verwenden.</li> <li>- <b>Pantomime</b> Die/der Darsteller:in darf weder sprechen, noch Geräusche machen, keine Gegenstände im Raum verwenden. Es darf auf eigene Körperteile gezeigt werden.</li> </ul> <p><b>VIEL SPASS!</b></p> <p><a href="http://www.behindertenseelsorge.ch">www.behindertenseelsorge.ch</a></p>	

## Inklusions-Glücksrad

Anleitung für eine Auseinandersetzung:

Das Inklusions-Glücksrad dient der Sensibilisierung, ermöglicht unkomplizierte Begegnungen und Austausch.

Das Glücksrad wird von mindestens 2 -3 Personen betreut, um Gespräche zu ermöglichen, und die Gewinne austeilen zu können.



### Ablauf:

- Jede und jeder darf einmal drehen und raten, was das Signet bedeuten könnte.
- Zu fast allen Feldern gibt es Gewinne (früh genug organisieren!)

### Spiel Erweiterung:

- Zu jedem Signet wird eine passende Aufgabe gestellt.  
Zum Beispiel: Den eigenen Namen in Brailleschrift schreiben, Lippenlesen oder ein Wort flüstern, ein Wort mit dem Gebärdenalphabet zeigen, einen komplizierten Satz in Leichte Sprache umändern, einen anspruchsvollen Weg mit dem Rollator bewältigen, ...)

### Vorbereiten:

- Inklusions-Glücksrad abholen
- 2-3 Personen finden die das Glücksrad betreuen
- Menschen mit Behinderung gewinnen für Gespräche und Austausch
- Gewinne organisieren
- Aufgaben zu jedem Signet vorbereiten
- Signete und deren Bedeutung zum Mitnehmen und präsentieren (siehe Anhang 2)

## **Inklusion leben - Cartoon von Phil Hubbe**

### **Anleitung für eine Auseinandersetzung:**

#### **Teil 1:**

- Findet euch zu zweit oder zu dritt zusammen.
- Das Bild von Phil Hubbe wird mit dem Beamer gezeigt oder auf Papier verteilt.
- Was seht ihr? Was fällt euch auf?
- Findet 3 Beispiele, wo Inklusion gelebt wird oder auch nicht.
- Sammelt die Antworten.
- Tauscht in der Grossgruppe eure Wahrnehmungen aus.

#### **Teil 2:**

- Zeichnet das Bild so weiter oder verändert es so, damit Inklusion lebbar wird.
- Macht eine kleine Bilderausstellung damit im Pfarreizentrum oder in der Kirche.
- Findet anhand der Inklusionsbroschüre der Behindertenseelsorge Zürich einige Beispiele, wie Inklusion in der Pfarrei gelebt werden kann.

#### **Material:**

- Phil Hubbe Karten oder Beamer
- Cartoon Kopien zum Weiterzeichnen
- Bleistift, Farbstifte, Radiergummi
- Inklusionsbroschüre



## **Ich, du - wir alle sind ...**

### **Anleitung für eine Auseinandersetzung:**

Es verbindet uns sehr viel mehr als wir meinen. Der Film «Ich, du – wir alle sind Zürich» zeigt das eindrucksvoll. Oft ordnen wir einander in Schubladen ein oder urteilen nach Äusserlichkeiten. Aber jede und jeder von uns ist sehr viel mehr. Sehe ich andere Menschen aus verschiedenen Perspektiven, ergibt sich wie von selbst eine Durchmischung und Auflösung des ersten Eindrucks.

Die folgenden Fragen sind Vorschläge und beliebig austauschbar.

### **Teil 1:**

- Alle stehen in der Mitte des Raumes
- Es wird eine Frage laut ausgesprochen
- Alle ordnen sich zu einer der Antworten ein

#### **Da sind wir - da sind die anderen:**

Frauen – Männer - ...

Alte – Junge

In der Schweiz geboren – in einem anderen Land geboren

Die Landeier – die Städter

Die Bergler – die Wasserratten

.....

### **Teil 2:**

- Alle stehen im Kreis und in der Mitte ist viel Platz
- Es wird eine Frage laut ausgesprochen
- Die, die möchten gehen in die Mitte

#### **Wir sind die, die ...**

gerne zupacken

eine schwierige Kindheit hatten

Angst vor der Zukunft haben

an das Leben nach dem Tod glauben

in einem Mannschaftssport spielen

gerne tanzen

ein Instrument spielen

schon einen Krieg erlebt haben

.....

### **Teil 3:**

- Alle gehen in die Mitte

#### **Das sind wir alle!**

## Themenwaldtag, Lagerfeuer und NaturArt

### Mögliche Elemente für einen Themenwaldtag:

- Lagerfeuer mit gemeinsamem Kochen und Essen (Würste, Stockbrot, Fladenbrot, Marshmallow, frittierte Brennnessel, Gemüsesuppe, Eintopf, Käsefondue, ...)
- Thema einführen, Geschichte präsentieren  
Für ein Thema eignen sich Wasser, Feuer, Erde, Luft, Bäume, Tiere, ... hervorragend. Auch Psalmen, Biblische Geschichten, Kurzgeschichten und Gedichte lassen sich an einem Waldtag gut einsetzen.
- NaturArt = zum Thema Bilder legen aus Naturmaterialien. Die Bilder können jeweils einzeln oder in Kleingruppen gelegt werden. Danach ist ein Austausch darüber sehr sinnvoll. Es zeigt die vielen verschiedenen Perspektiven zu einem Thema.
- Gemeinsam singen und musizieren (mit Naturmaterialien und Instrumenten)
- Bäume und Pflanzen bewusst sehen, riechen, ...; Zu welchem Baum oder zu welcher Pflanze zieht es mich hin? Was kann ich wahrnehmen von dem Baum oder der Pflanze? Hat das etwas mit dem Thema oder mit mir selber zu tun?
- Zusammenfassung
- Rückblick
- Give away

### Organisation im Vorfeld:

Flyer mit Anmeldung, abfragen welche Hilfsmittel gebraucht werden, Hütte mieten (Zufahrt mit Auto, Rollstuhl, Behindertengerechtes WC, Wasser, Unterstand, Sitzgelegenheiten, ...)

Idee: Vielleicht gibt es ein bleibende Erinnerung von diesem Tag in Form von einem Naturbild, einem Foto, ...



## Ideen für ein Inklusives Kunstwerk

### Vorüberlegungen:

- Zu welchem Thema wird das Kunstwerk gestaltet?
- Was ist das Ziel der Aktion?
- Bleibt das Kunstwerk im Pfarreiareal oder in der Kirche?
- Wie gross soll das Kunstwerk werden.
- Wo wird es danach stehen oder hängen.
- Aus welchem Material soll das Kunstwerk gemacht werden? (Lehm, Filz, Leinwand und Acrylfarben/Fingerfarben, Stoffresten, Karton, Fotos, Texten, ...)
- Sind die Methode und das Material barrierefrei? Was braucht es, um es barrierefrei zu machen?

Vielleicht kennt jemand einen Künstler:in oder einen kreativen Menschen vor Ort, der die Aktion begleiten möchte



<https://www.diakoneo.de/magazin/kunstwerkstatt-neuendettelsau>

## Ideen für einen Sinnesparcours

### **Vorüberlegungen:**

- Früh genug mit der Planung beginnen
- Wo findet der Parcours statt
- Wer betreut die Stationen
- Welche Expert:innen stehen zur Verfügung
- In welchem Setting findet der Parcours statt (Anfang, Ende, nach dem Gottesdienst, Pfarrefest, ...)

Welche Menschen mit Behinderung sind in der Pfarrei bekannt, ohnehin immer wieder mit dabei, oder wen könnte man einladen zum:

### **Thema Sehbehinderung**

Blindenschrift, Simulationsbrillen, blind führen mit oder ohne Stock (jeweils zu zweit)

Spiele für blinde Menschen (Blindenwürfel, Tast-Memory, Elferspiel, ...)

### **Thema Gehörlosigkeit, Schwerhörigkeit**

Gebärdensprache, Lippenlesen, eigenen Namen mit Fingeralphabet lernen

### **Körperliche Beeinträchtigung**

Rollstuhlparcours, aus dem Rollstuhl heraus tägliche Handgriffe probieren (Türe öffnen, etwas aus dem Schrank nehmen, Zugang zur Toilette, ...)

### **Menschen mit Lernschwierigkeiten**

Texte in Leichte Sprache übersetzen (Kurze Sätze, keine Fremdwörter, ...)

### **Nicht sichtbare Behinderung**

Was für nicht sichtbare Behinderungen kennst du? Auf einem grossen Plakat sammeln. Ihr werdet erstaunt sein, wie viele es gibt. Ins Gespräch kommen, welche Schwierigkeiten sich ergeben, wenn es nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist, dass ein Gegenüber eine nicht sichtbare Behinderung hat.

Hier einige Beispiele: Autismus, Cerebral Parese, Gehirnverletzung durch einen Unfall, Lernschwierigkeiten (Leichte Sprache), ...

## Anhang 16

## Spiele zu Toleranz und Vielfalt

Diese Spiele helfen Toleranz zu entwickeln und Vielfalt als Chance zu erkennen. Für die Altersstufe 5 bis 10 Jahre geeignet. Die Spiele sind zu den Themen: Gemeinsamkeiten erkennen, Berührungsängste abbauen, besondere Fähigkeiten entdecken und gemeinsam Spass haben, zugeordnet.

### Gemeinsamkeiten erkennen

#### 1a) Das ist gleich an dir und mir

Durch den Raum gehen. Voreinander stehenbleiben. 3 Gemeinsamkeiten suchen.

Beispiele:

Du hast auch braune Augen

Du hast auch eine blaue Jeans an

Du bist ein Mädchen wie ich

Danach trennen sich die Kinder und gehen zum Nächsten. Das Spiel sollte nicht zu lange dauern. Kann aber zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden. Die Kinder werden immer wieder auch neue Gemeinsamkeiten entdecken.

#### 1b) Das ist das Gegenteil von mir

Durch den Raum gehen. Voreinander stehenbleiben. 3 Gegenteiliges suchen.

Beispiele:

Junge – Mädchen

Lange – kurze Haare

Gross – klein

Mit Brille – ohne Brille

Danach weitergehen und ein anderes Kind finden.

#### 1c) Gruppen mit Gemeinsamkeiten bilden

Kleingruppen bilden. Entdecken was alle gemeinsam haben. (braune Augen, Brillen, Jeans, Pommes...) Miteinander reden, austauschen und fragen.

Beispiele:

Hast du gerne ...,

Bist du gerne ...,

Kannst du gut ..., ...

Danach die verschiedenen Kleingruppen untereinander vergleichen. Gibt es zwischen den Gruppen auch Gleiches?

#### 2) Was gefällt uns und können wir (alle) gebrauchen

Einen Gegenstand finden (im Raum oder draussen) den alle gebrauchen können, oder der allen Kindern gefällt.

Beispiele:

Buntstift, Apfel, Becher, Grashalm, Blume, ...

Zu jedem Gegenstand wird eine Begründung dazugesagt und danach in die Mitte des Kreises gelegt.

Am Schluss werden die Gegenstände nochmals als gesamtes Bild angesehen, besprochen.

#### 3) Platzwechsel - Kennenlernspiel

Alle stehen oder sitzen im Kreis. Die Gruppenleitung stellt Aufgaben die zur Gruppe passen.

Beispiele:

## Anhang 16

Alle die gerne Schokolade essen, deren Vorname mit M beginnt, jene die im Ausland geboren sind, gerne ans Meer fahren ...

Die Kinder die betroffen sind, wechseln die Plätze.

Die Kinder sollen erfahren, dass alle Kinder trotz Unterschiede in erster Linie Kinder/Menschen sind.

### Berührungängste abbauen

#### 4) Pantomime zu zweit

Die Kärtchen mit jeweils einer Redensart liegen verdeckt in der Mitte und jedes «Pärchen» nimmt sich eines davon.

Jedes Pärchen zeigt die Redensart Pantomimisch und die Anderen müssen es erraten.

Redensarten:

Jemandem unter die Arme greifen

Jemandem den Kopf verdrehen

Jemandem auf die Zehen treten

Jemandem den Buckel runterrutschen

Jemandem um die Ecke bringen

Jemandem ein Klotz am Bein sein

Bei einem Wettlauf Kopf an Kopf liegen

Mit jemandem Hand in Hand arbeiten

#### 5) Wie du bist ist ganz egal

Besonders geeignet mit Kindern aus verschiedenen Ländern, unterschiedlichen Fähigkeiten, Aussehen und Verhalten.

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte und winkt einem anderen Kind zu um auch in die Mitte zu kommen und sich vorzustellen. Sie geben sich die Hand, verneigen sich, oder begrüßen sich auf ganz individuelle Weise. Das Kind das schon im Kreis war stellt sich vor und nennt sein Herkunftsland oder eine besondere Stärke oder Schwäche.

Danach sprechen alle Kinder im Chor:

Wie du bist, ist ganz egal. Freunde sind wir allemal.

Woher du kommst, ist ganz egal. Freunde sind wir allemal.

Was du kannst, ist ganz egal. Freunde sind wir allemal.

Danach geht das Kind aus dem Kreis. Das verbleibende Kind aus der Mitte bittet nun ein anderes Kind in die Mitte.

#### 6) Schön und hässlich

Jede Kleingruppe sucht miteinander einen Gegenstand den die Gruppe als schön und einen Gegenstand den alle als hässlich finden. Die Wahl soll begründet werden.

Die Gegenstände kommen ins Zwischenfeld, jeweils unter schön oder hässlich.

Dann entscheidet das Plenum und bei Einigkeit wird es in das vorbereitete Feld gelegt. Schön, hässlich oder in unentschieden.

Warum ist der Gegenstand schön. Was empfinden wir als schön?

Warum ist der Gegenstand hässlich. Was empfinden wir als hässlich?

Material: Naturmaterialien, Knöpfe, verschiedene Gegenstände, ...

### Besondere Fähigkeiten entdecken

#### 7) Vernissage für Superstars

Jeder überlegt sich was er gut kann und gibt sich selber einen Künstlernamen. Gegenseitige Hilfe ist erlaubt.

## Anhang 16

Beispiele um sich in der Vernissage selber zu zeigen:

In einer Pantomime, mit einem Tanz, mit Worten, mit einem Bild, einer Skulptur, einem NaturArt Bild ...

Ich kann gut Kuchen backen. Deshalb heisse ich Sarah die Kuchenkönigin.

Ich kann gut Hunde dressieren. Deshalb heisse ich Lea die Hundeflüsterin.

Ich kann gut auf einem Bein stehen. Deshalb heisse ich Felix der Standmann.

Warum Jemand ein Superstar ist kann auch die Gruppe sagen.

Zum Beispiel:

Du bist für uns ein Superstar, weil ...

... du immer fair spielst

... du ein guter Schiedsrichter bist

... du besonders aufmerksam bist

... dir immer wieder ein neues Spiel einfällt

... du dich immer so toll mit anderen freuen kannst

Material: Naturmaterialien, Farbstifte, Tücher, Stofftiere, Seile, ...

### 8) Indianernamen

Indianer geben ihren Kindern besondere Namen. Die Namen haben entweder etwas mit der Situation in der die Kinder geboren wurden, oder sie drücken Wünsche für die Zukunft aus.

Beispiele:

Weisse Wolke – sie stand bei der Geburt am Himmel

Starker Bär – das Kind soll stark wie ein Bär werden

Welcher Name passt zu wem und warum. Jede und Jeder bekommt entweder von einer Person oder von der Gruppe einen Namen mit Bedeutung.

### 9) Gemeinsam ankommen

Verschiedene Gruppen

Alle starten gleichzeitig. Alle sollen gleichzeitig gemeinsam am Wendepunkt und am Ziel ankommen. Dabei darf einander geholfen werden. Spannender wird es bei zwei Runden oder 4 Ecken Zielpunkte.

Ideen für die Durchführung:

Statt einzeln – gemeinsam

Gemeinsames Tempo

Starke helfen Schwachen

Rollifahrer nehmen Fussgänger mit

...

Material: Stoppuhr

### 10) Unterschiede schätzen lernen

Mein Freund / meine Freundin ist anders als ich

Andere Nationalität, andere Hobbys, Einschränkung ...

In welchen Dingen sind wir anders? Darüber austauschen.

Warum ist der Andere wertvoll, warum ist er wichtig für mich?

Evtl. Zettel auf Rücken kleben und jedem etwas draufschreiben. Diese Rückmeldung kann

Mut machend und ein wertvolles «Geschenk» für die Person sein.

Material: Klebeband, Stifte, Zettel

## Gemeinsam Spass haben

### 11) Kettenreaktion

Einer beginnt und ruft Jemanden vom Raum der etwas Gleiches hat, zu sich. Brille, rote Kleidung, Grösse, ... Eine Hand auf die Schulter des Rufers. Der gerade gerufene sucht Jemand anderes aus dem Raum der in irgendeinem Merkmal ähnlich ist. Am Schluss hängen alle aneinander. Besonders wäre es, wenn der erste und der Letzt gerufene auch ein gleiches Merkmal finden würden. Alle haben etwas Gemeinsames. Trotz Vielfältiger auf vielfältige Weise zusammengehören.

### 12) Gemeinsam stark

Alle bewegen sich zur Musik. Wenn sie gestoppt wird, wird eine Aufgabe gestellt die die Gruppe nur gemeinsam erfüllen kann.

Beispiele:

Alle stehen durcheinander verteilt im Raum. Paare bilden sich. Eine Person wird blind durch die Menge geführt ohne andere zu berühren.

Zu dritt zusammenkommen, alle halten einander fest. Eine Person muss den Boden mit der Stirn berühren ohne sich loszulassen.

Zu sechst zusammenkommen. Eine Person wird von den anderen durch den Raum getragen.

Material: Ideen zum Umsetzen, Musik und Abspielgerät

### 13) Goldsucher

Vier bis fünf Kinder schliessen sich zu einem Verein zusammen. Sie stehen in einer Reihe und fassen einander an den Händen. Auf dem Feld sind Goldstücke verteilt. (Knöpfe, Schraubdeckeln, ...)

Alle Vereine betreten gleichzeitig das Feld. Dabei dürfen sie sich nicht loslassen. Sammeln dürfen nur die Äusseren mit der freien Hand. Die Inneren der Reihe dürfen das Gesammelte einstecken. Es darf miteinander gesprochen werden.

Wer kommt in die Mitte der Reihe/Kette, wer aussen? Für den Spielerfolg sind verschiedene Fähigkeiten und Temperamente gefragt und wichtig.

Material: Knöpfe, Flaschenverschlüsse, Nüsse, ...

### 14) Gruppenpuzzle

Jeder reisst aus einer Zeitung (aus buntem Papier) ein beliebig aussehendes mittelgrosses Papierstück aus. Je kleiner die Gruppe je grösser das Papierstück, oder jede Person hat 2 -3 Papierstücke damit ein Bild gelegt werden kann.

Am Boden wird gemeinsam eine Figur gelegt (Fantasietier, Gespenst, Haus, ...)

Jede und Jeder muss sein Papier selber hinlegen oder einfügen, ohne Hilfe anderer. Ausser, eine bestimmte Stelle kann alleine nicht erreicht werden.

Die Puzzle Teile dürfen immer wieder verschoben werden, sodass eine Figur entstehen kann. Der Figur kann am Schluss gemeinsam ein Name gegeben werden. Das puzzeln kann zunächst in kleineren Gruppen von 5 – 10 Personen und später auch in einer sehr grossen Gruppe gelegt werden.

Material: Zeitung, farbige Papierbögen, genug Platz am Boden

**Alles aus:** die 50 besten Spiele zur Inklusion, Rosemarie Portmann, Don Bosco, 2013

**Bitte beachten:**

- Für die Duft-Tour können sich Gruppen bis zu 5 Personen zusammenschliessen.
- Bitte zunächst nur das zur Station passende Duftsäckchen, zum Schnuppern geben.
- Danach den Text der Station vorlesen oder eine Person darum bitten (oder abschnitt-weise von verschiedenen Personen lesen lassen).
- Am Ende des Weges, allen ein Päckchen Eukalyptus-Bonbons schenken.
- Die Namen und Orte können auch angepasst werden



Viel Freude mit dem Märchen von Prinzessin Inklusia und den wunderbaren Düften.

## Das Märchen von Prinzessin Inklusia und den wunderbaren Düften



### 1. Station

Mmmh! Was für ein erfrischender Duft!  
Riecht das nicht nach ... ja, genau Zitrone!  
Zitronenduft ist Prinzessin Inklusias Lieblingsduft.  
Er duftet nach Sommer und Limonade. Und guter Laune.  
Sauer macht lustig, sagen wir.  
Aber Prinzessin Inklusia ist es langweilig.  
Sie steht am Zaun.  
Vielleicht kommt ein Abenteuer vorbei?  
Ja, da kommt doch schon jemand.  
Ein Mann in einem gelben Anzug geht geradewegs auf sie zu.  
«Hier, ich schenke dir eine Zitrone.», sagt er.  
«Oh, eine Zitrone! Danke!», antwortet Inklusia, «Wie sie duftet!»  
Mmmm, die duftet nach mehr.



## Anhang 17

Sie denkt an: Zitronen-Kuchen, Zitronen-Parfüm, Zitronen-Glacé, Zitronen-Duschgel ...

«Wo hast du die Zitrone her?»,  
fragt sie den gelb gekleideten Herrn.  
«Folge der Duft·spur!»  
spricht er mit einem  
geheimnisvollen Lächeln im Gesicht.

So macht sie sich auf die Suche nach  
dem Zitronengarten.



Folge auch du dieser Spur und Du erlebst, wie es mit Prinzessin  
Inklusia weitergeht.



2

Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

## 2. Station:

Inklusia ist voller Energie und Neugierde hier gelandet.

Nach was riecht es hier? Schwierig?

Wie würdest du den Duft beschreiben?

Stehe ich hier etwa im Wald?

Ja, genau! Es riecht nach einer Fichte.

Nimm noch eine Nase voll und schliesse für einen Moment die

Augen ...

Inklusia ist tief im Wald angekommen.



Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

## Anhang 17

Der Wind lässt die Blätter rauschen.  
Die Äste der Nadelbäume flüstern fremde Worte.  
Inklusia geht schneller, beginnt zu rennen.  
Immer tiefer läuft sie in den Wald,  
immer schneller schlägt ihr Herz.  
Plötzlich steht sie vor einer kleinen Hütte.  
Ein seltsamer Zwerg sitzt davor.  
Er hat lustige Augen, aber eine viel zu dicke Nase.



Inklusia kommt näher und spricht ihn an:  
«Hoi, ich bin Prinzessin Inklusia und wer bist du?»  
Der Zwerg macht unverständliche Laute.  
Er schaut sie traurig an.  
Er versteht wohl ihre Sprache nicht.

Anhang 17

Und dann zeigt er ihr, was mit ihm passiert ist.

Er hat einen Knoten in der Zunge.

Oje, ob ihn jemand verzaubert hat?

Da beschliesst die Prinzessin eine Weile bei ihm zu bleiben.

Er redet mit seinen Augen, seinen Händen und dem ganzen Körper.

Es sieht lustig aus.

Sie haben viel Spass miteinander.

Bald verstehen sie sich gut.

Auch ohne Worte.

Inklusia will ihn mitnehmen aus dem dunklen Wald heraus.

Er soll nicht länger alleine leben, er soll nicht ausgeschlossen bleiben.

Sie machen sich auf den Weg.

Gehe auch du weiter, wenn du wissen willst, wie es weitergeht.



## Anhang 17

Prinzessin Inklusia und der Zwerg sind viele Stunden unterwegs.

Sie sind so müde geworden.

Sie ruhen sich an einem sonnigen Ort aus.

Nach was riecht es denn hier?

Na, ist das denn nicht..., was kann das wohl sein?

Es ist so angenehm, so entspannend gut!

Es ist ... Lavendel! Hast du richtig geraten?



Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

6

Inklusia und der Zwerg ruhen sich am Waldrand im weichen Moos aus.

Wie beruhigend der Lavendel duftet!

Sie geniessen den wohligen Platz und fühlen sich ganz geborgen.

Der Zwerg sieht glücklich aus. Er lächelt dankbar.

Die Prinzessin wünscht sich nichts mehr, als dass der Zwerg reden kann. Sie möchte ihm so viel sagen und so viel von ihm erfahren.

Was kann sie nur tun?

Sie erinnert sich an das alte Schloss «Beckenhof».



## Anhang 17

Menschen bekamen neuen Mut, fanden neue Freunde und Freundinnen, erlebten viele gemeinsame Abenteuer und gingen mit Lebensfreude und Gottvertrauen wieder nach Hause. Vielleicht finden auch Inklusia und der Zwerg dort eine Lösung? So verlassen sie das gemütliche Wald·sofa und gehen weiter.

Auch du kannst die beiden weiter begleiten.  
Auf zur nächsten Station!



8

Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

#### **4. Station**

Nun sind sie hier am Schloss angekommen.

Ein recht süsser und angenehmer Duft liegt hier in der Luft.

Er hat so etwas Verführerisches ...

Fein, fein! Was mag das sein?

Es ist der Duft von wunderbaren Rosen.



Rosen duften so nach ... Verliebtsein?

Genau, das passiert hier an dieser Station!

Nach all den abenteuerlichen Wegen hat der kleine stumme Zwerg mit der dicken Nase sich in die liebliche Prinzessin verliebt.

Und dieser Duft, er riecht und duftet und schmöckt und er ist ganz betäubt.

Im Schlossgarten sind viele Rosen und der Zwerg bricht eine rote Rose, um sie Inklusia zu schenken.



## Anhang 17

Rote Rosen sind ein Zeichen für die Liebe.  
Doch das bringt die Prinzessin völlig aus der Fassung!  
Sie mag den Zwergen·mann, aber ein Zwerg bleibt ein Zwerg!  
Und diese dicke Nase! Nein, Inklusia hat ein Herz für ihn,  
aber lieben und gar heiraten kann sie dieses verzauberte  
Wald·wesen nicht!  
Inklusia nimmt die Rose nicht an.  
Der Zwerg wird ganz traurig.  
Dicke Tränen rinnen über die Wangen.  
Inklusia lässt ihn im Garten sitzen und geht ins Schloss.



Mach auch du dich weiter auf den Weg und du erfährst, wie die  
«Liebesgeschichte» weitergeht.

10

Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

## 5. Station

Plötzlich steht die Prinzessin vor einer grossen Tür.  
Sie öffnet sie und ist mit einem Mal in einem riesigen Garten.  
Wonach riecht es hier?  
Seltsam, das wächst doch bei ihr zuhause nicht im Garten.  
Kennst Du diesen Duft?  
Atme tief ein und aus, und gleich noch einmal.  
Dieser Duft macht die Nase frei,  
er lüftet den Kopf und die Gedanken.  
Er macht frisch und gibt Energie.

Riecht es nicht auch ein bisschen nach Medizin?  
Es ist ... Eukalyptus!



## Anhang 17

Der Zwerg ist zwar äusserlich keine Schönheit, aber ist er nicht innen schön? Er hat ein gutes Herz, leuchtende Augen und eine fröhliche Seele. Ist das nicht wichtiger?

Zählt die Sprache der Liebe und des Herzens nicht mehr?  
Inklusia schämt sich, dass sie stolz und wohl auch blind war.  
Sie hat seine innere Schönheit nicht erkannt.

Nun kehrt sie um.  
Sie sucht den Zwerg im Schlossgarten, der noch immer seine Rose in der Hand hält.  
Sie beugt sich zu ihm, nimmt die Rose an und gibt ihm einen dicken Kuss auf die dicke Nase!  
Ruuuummsss!

Da gibt es einen lauten Knall, es raucht und klappert und zischt.  
Der kleine stumme Zwerg hat sich in einen schönen Prinzen verwandelt!  
Die dicke Nase ist zu einer schönen Nase geworden.  
Der Knoten in der Zunge hat sich gelöst.

«Wie schön du bist», sagt nun der Prinz zur Prinzessin.



Na, wie das wohl weiter geht, kannst du dir schon denken...

Sie leben glücklich im Reich der Düfte:  
trinken Zitronenlimonade,  
gehen täglich im Fichtenwald spazieren,  
liegen in einem Bett voller Lavendel,  
er schenkt ihr jeden Tag eine Rose,  
und wenn jemand eine Erkältung hat,  
gibt es ein Eukalyptus·bonbon.

Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

## Anhang 17



Nimm noch ein paar Atem-züge vom Eukalyptus und überlege,  
wen du ganz fest lieb hast,  
weil er ein gutes Herz hat,  
oder so lustig ist,  
oder so nette Sachen sagen kann,  
oder immer für dich da ist ...

Als Belohnung für Deine Ausdauer lass dir nun ein Eukalyptus-  
Bonbon schenken.

14

Anna Wörsdörfer, Behindertenseelsorge Zürich, Juni 2022

## Fahne In Wind – Finn's Finale

### 1. Strophe

Das isch für alli, wo glaubed, dass es Wunder passiert  
 Das isch für jede, wo nöd eifach vorne mitmarschiert  
 Das isch für alli wo klatsched, au näbed em Takt  
 Das isch es Lied für all mitenand

Für Mänsche mit Behinderig, wo eus zeiged, wies au gaht  
 Und für die, wo sie begleitet, Tag für Tag  
 Das isch für alli ohni Gränze, wo kompromisslos bestönd  
 Und kompromisslos alles hinder sich lönd

### Refrain

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch  
 Chomm mir fiired euses Läbe  
 Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd  
 Mir sind all perfekt denäbe

### 2. Strophe

Das isch für die, wo truured, will sie verlore händ  
 Und für die, wo wider ufschtönd und wiiter gönd  
 Für die, wo kämpfed und für die, wo endlich gwünned  
 Und für die, wo nöd mit dä Masse schwümmmed

Für die, wo mit de Auge ghöred und mit de Ohre gsänd  
 Für die ohni Bei und für die ohni Händ  
 Für die, wo Fehler mached und das immer wieder glich  
 Das isch für andri, für alli, für mich

### Refrain

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch  
 Chomm mir fiired euses Läbe  
 Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd  
 Mir sind all perfekt denäbe

## Anhang 18

**3. Strophe**

Das isch für die uf de Flucht, wo gar nüt me händ  
 Für alli, wo e Zuekunft mit eus zämä wänd  
 Für die, wo Chronen rüchted und wo Schuld erlönd  
 Für alli, wo zu ihrem eigne Läbe stönd

Für die Unperfekte, für die Ungenaue  
 Für all die, wo spänded und as Guete glaubed  
 Für all Dame und Herre und für Chinde und Chegel  
 Hebed mir eusi Fahne in Wind

**Chorus**

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch  
 Chomm mir fiired euses Läbe  
 Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd  
 Mir sind all perfekt denäbe

Es isch egal, wie du bisch, es isch guet so, wies isch  
 Drum stönd mir hüt alli zäme  
 Ja mir sind all glich, glich, ob arm oder riich  
 Mir sind all perfekt denäbe

## **Fahne in Wind – Finn's Finale**

### **Refrain 3x:**

Denn es isch guet so, wies isch,  
es isch schön, wie du bisch  
Chomm mir fiired euses Läbe  
Mir möcheds so, wie mer chönd,  
will mir eus läbe lönd  
Mir sind all perfekt denäbe

### **Abschluss:**

Es isch egal, wie du bisch,  
es isch guet so, wies isch  
Drum stönd mir hüt alli zäme  
Ja mir sind all glich,  
glich, ob arm oder riich  
Mir sind all perfekt denäbe



Anhang 18

**Verse 1**

Das isch für alli, wo glaubed, dass es Wunder passiert  
 Das isch für jede, wo nöd eifach vorne mitmarschiert  
 Das isch für alli wo klatsched, au näbed em Takt  
 Das isch es Lied für all mitenand  
 Für Mänsche mit Behinderig, wo eus zeiged, wies au gaht  
 Und für die, wo sie begleitet, Tag für Tag  
 Das isch für alli ohni Gränze, wo kompromisslos bestönd  
 Und kompromisslos alles hinder sich lönd

**Chorus**

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch  
 Chomm mir fiired euses Läbe  
 Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd  
 Mir sind all perfekt denäbe

**Verse 2**

Das isch für die, wo truured, will sie verlore händ  
 Und für die, wo wider ufschtönd und wiiter gönd  
 Für die, wo kämpfed und für die, wo endlich gwünned  
 Und für die, wo nöd mit dä Masse schwümmed  
 Für die, wo mit de Auge ghöred und mit de Ohre gsänd  
 Für die ohni Bei und für die ohni Händ  
 Für die, wo Fehler mached und das immer wider glich  
 Das isch für Andri, für Alli, für mich

## Anhang 18

**Chorus**

C            F            C            G

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch

C   F   C   G

Chomm mir fiired euses Läbe

C            F            C            G

Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd

F   G   C

Mir sind all perfekt denäbe

**Bridge**

Am            F

Das isch für die uf de Flucht, wo gar nüt me händ

C            G

Für alli, wo e Zuekunft mit eus zämä wänd

Am            F

Für die, wo Chronen richted und wo Schulde erlönd

C            G

Für alli, wo zu ihrem eigne Läbe stönd

Am            F

Für die Unperfekte, für die Ungenaue

C            G

Für all die, wo spänded und as Guete glaubed

Am            F

Für all Dame und Herre und für Chinde und Chegel

G            G

Hebed mir eusi Fahne in Wind

**Chorus**

C            F            C            G

Denn es isch guet so, wies isch, es isch schön, wie du bisch

C   F   C   G

Chomm mir fiired euses Läbe

C            F            C            G

Mir möcheds so, wie mer chönd, will mir eus läbe lönd

F   G   C

Mir sind all perfekt denäbe

C            F            C            G

Es isch egal, wie du bisch, es isch guet so, wies isch

C   F   C   G

Drum stönd mir hüt alli zäme

C            F            C            G

Ja mir sind all glich, glich, ob arm oder riich

F   G   C

Mir sind all perfekt denäbe