

# Schmetterlinge im Bauch

Der Lenz ist da. Zeit für einen Neubeginn, für viele auch Zeit, der Einsamkeit ein Ende zu setzen.

Was tun, wenn der Prinz oder die Frau der Träume auf sich warten lässt? Tipps von Betroffenen und einer Fachfrau.

**Text:** Tanja Aebli – **Illustration:** Julien Gattone, Blogger auf [insiemePLUS](#)

Wie Engelsflügel fühle es sich an, beschreibt Kathy J. den betörenden Zustand, wenn Amors Pfeil ins Schwarze trifft. «Alles fällt leichter, das beginnt beim Aufstehen am Morgen. Denn ich weiss: Jemand ist da», sagt die 34-Jährige, die ihren Traummann in einem Sommerlager von PluSport kennengelernt hat.

Für viele Menschen mit Beeinträchtigung gestaltet sich die Suche nach einer Partnerin bzw. einem Partner indes schwierig. «Es hat einfach noch nicht geklappt», sagt Joel Thurneysen. Weder Kontaktanzeigen in «insieme» noch der Gang zu einer Partnervermittlung brachten etwas ins Rollen. Und auch im Wohnheim dürfte die Frau seiner Träume nicht zu finden sein: Die meisten Bewohnerinnen seien zu stark beeinträchtigt, gibt der 31-Jährige zu bedenken. Und gerade diese Selbstständigkeit schreibt er gross, weit grösser als das Aussehen oder deckungsgleiche Interessen.



## Wege suchen

Was tun, wenn der Wunsch nach einem Partner besteht, geeignete Kandidatinnen oder Kandidaten aber auf sich warten lassen? Liliane Thalman, Leiterin der Fachstelle airmour in Basel, wird oft mit dieser Frage konfrontiert: Klientinnen und Klienten jeden Alters wollen wissen, wie der erste Schritt hin zur Zweisamkeit funktioniert. Oft würden die bestehenden Möglichkeiten nicht ausgeschöpft, so ihre Erkenntnis. «Soll ich für Sie in den Ausgang gehen und jemanden suchen?» – ihre provokativ angelegte Frage wird ausnahmslos verneint und gibt den Betroffenen Impulse für eigene Strategien. Doch die Arbeit der Fachstelle, die Menschen mit geistiger Behinderung auf dem Weg hin zu einer Partnerschaft unterstützt, schürft tiefer; meist tauchen auch Fragen nach Abgrenzung, Selbstbestimmung und eigenen Lebensentwürfen auf. Für solche intime Themen, wie sie die Liebe mit sich bringe, könne die Fachstelle als neutraler Ort fungieren, insbesondere dort, wo Vertrauenspersonen fehlten, zeigt sich Thalman überzeugt.

Doch selbst nach der ersten Hürde, dem Kennenlernen, tauchen nicht minder komplexe Herausforderungen auf: Wie knüpfe ich überhaupt Kontakt, wie spreche ich jemanden an? Mit Rollenspielen und Holzfiguren wird eine solche Begegnung wie auch das gewünschte Quantum an Nähe und Distanz geübt – immer mit dem Ziel, die Leute selber

handlungsfähig zu machen. In einem späteren Stadium geht es häufig auch um die Pflege der Beziehung: Wie zusammen die Freizeit verbringen, was gemeinsam anpacken, was in eigener Regie?

Auch Kathy J., mittlerweile Expertin in Herzensangelegenheiten, weiss diesbezüglich Rat: «Beide müssen auch ihr eigenes Leben führen und an den andern nicht zu hohe Erwartungen richten. Das absolut Wichtigste aber ist, einfach für einander da zu sein, in guten und in schlechten Zeiten.» ●

**www.airamour.ch:** Die Fachstelle begleitet und unterstützt Menschen mit geistiger Behinderung aus dem Raum Basel in Fragen zu Partnerschaft und Sexualität.



## Drei Tipps zur Partnersuche

**Sich nicht unter Druck setzen:** Stolz auf sich sein und sich in der eigenen Haut wohlfühlen. So lässt sich die Partnersuche lockerer angehen.

**Sich die eigenen positiven Eigenschaften vor Augen führen.** Wieso sich nicht einmal selbst einen Liebesbrief schreiben? Das stärkt das Selbstbewusstsein.

**Neues wagen:** Neue Aktivitäten und Veränderungen, die Spass machen, im Leben einplanen, und dem Liebesglück auf die Sprünge helfen.

- Viele [insieme](#)-Vereine organisieren Kontaktpartys, Ferienlager und Freizeitaktivitäten:

**www.insieme.ch** > Angebot > Ferien

- Kurse zu Themen wie Alltagsbewältigung, Persönlichkeitsbildung, Lesen und Schreiben, Kreativität, Informatik oder Fremdsprachen:

**www.insieme.ch** > Angebot > Bildungsclubs und Treffs

- PluSport und Procap bieten Bewegung und Begegnung in Sportclubs, Sportcamps oder bei Events:

**www.plusport.ch**, **www.procap.ch**

- Tanzen und feiern ist an den [LaVIVA](#)-Veranstaltungen angesagt: **www.laviva.ch**