

Der lange Weg zur grossen Liebe

In Aarau gibt es neu eine Selbsthilfegruppe für «Absolute Beginners» – Erwachsene, deren Wunsch nach einer Liebesbeziehung, Sex oder einem Kuss bislang unerhört blieb.

VON NADJA ROHNER

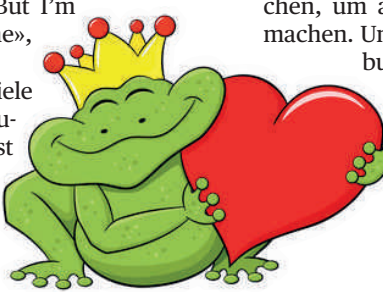
Der Frosch auf dem Flyer kuschelt sich ans rote Herz, als gäbe es kein Morgen. Die Krone auf seinem Kopf macht klar, was Sache ist. Der Froschkönig. Der unglückliche Prinz, der darauf wartet, von seiner Prinzessin erlöst zu werden. Ein etwas überzeichnetes Bild, und doch zeigt es, an wen sich der Flyer richtet: An Menschen, die noch nie eine Liebesbeziehung hatten, nie Sex, vielleicht noch nicht mal einen Kuss – und die damit unzufrieden sind. Für sie soll es in Aarau schon bald eine neue Selbsthilfegruppe geben. Für diese unfreiwillig Ungeküssten existiert sogar eine Bezeichnung: «Absolute Beginners». Was auf Deutsch etwas albern klingt, hat seinen Ursprung bei David Bowies gleichnamigen Song: «I've nothing much to offer, There's nothing much to take, I'm an absolute beginner, But I'm absolutely sane».

Darüber, wie viele Menschen hierzulande ungeküsst oder beziehungslos durchs Leben

gehen, gibt es keine Statistiken. Nur zum Sex: Gemäss einer der Studie aus dem Jahr 2016 mit 30'000 Befragten erleben Frauen im Schnitt mit 17 Jahren das berühmte erste Mal, Männer mit 18. Ab dem 25. Altersjahr haben es dann fast alle hinter sich – nur 3 Prozent der Männer und 2 Prozent der Frauen noch nicht.

Insgesamt kann man davon ausgehen, dass es im Aargau – 670'000 Einwohner – mindestens einige Hundert «Absolute Beginners» gibt. Wie stellt man sich diese Menschen vor? Irgendwie... auffällig. Vielleicht ungepflegt, nicht der gesellschaftlichen Schönheits-Norm entsprechend, schlecht angezogen. Nichts davon trifft auf Karin und Bruno zu. Sie sind die ersten Mitglieder der neuen Selbsthilfegruppe, die sich in Aarau gerade im Aufbau befindet. Die beiden haben sich bereiterklärt, anonym über ihr Leben als «Absolute Beginners» zu sprechen, um anderen Betroffenen Mut zu machen. Und vielleicht auch, um ein Tabu zu brechen – selbst wenn sie sich nicht einig sind, ob es überhaupt eines gibt.

Weitere Infos:
www.selbsthilfezentrum-ag.ch,
Tel. 056 203 00 20



«Noch nie Sex gehabt zu haben, ist keine Erkrankung!»

Sexologin Gabriela Kirschbaum begrüsst die Bildung der neuen Selbsthilfegruppe.

VON NADJA ROHNER

«Sexualität und Intimität – dazu gehört auch emotionale Nähe – sind lernbar.» Das sagt Gabriela Kirschbaum, Sexologin mit eigener Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung in Brugg. Auch sie zählt «Absolute Beginners» zu ihren Klienten – und wehrt sich gegen deren Pathologisierung: «Noch nie Sex gehabt zu haben, ist keine Erkrankung!»

Etwas dagegen unternehmen müsse man also erst, wenn ein Leidensdruck da sei. Etwa, wenn man aus Furcht vor Sexualität nicht wage, eine Beziehung einzugehen, obwohl man sich nach emotionaler Nähe sehne: «Was Angst macht, wird vermieden.»

Kirschbaum betont, dass es nicht DEN «Absolute Beginner» gebe, aber: «Es sind häufig Menschen, die sich beruflich gut oder sogar besonders gut entfalten», sagt sie. Diese hätten zwar teilweise gute Kontakte zu Familie oder Freunden, seien aber oft auch eher zurückhaltend, selbstunsicher und hätten Schwierigkeiten, mit dem bevorzugten Geschlecht in Kontakt zu treten. «Sie fühlen sich nicht genügend liebenswürdig,



«Wir sind alle mit Unsicherheiten unterwegs – auch in neuen oder bestehenden Beziehungen.»

GABRIELA KIRSCHBAUM
SEXOLOGIN MIT PRAXIS FÜR
SEXUALTHERAPIE UND
PAARBERATUNG

lustig, schlau oder schön», berichtet Kirschbaum. Oft finde sich ein Schamgefühl, verbunden mit der Angst, abgelehnt zu werden. Die Ursachen liessen sich häufig in der Kindheit festmachen, wenn «gewisse Grundbedürfnisse nicht gestillt wurden oder dem Kind das Gefühl vermittelt wurde, es sei wertlos, dumm oder nutzlos.» Sie müsse nicht von den Eltern ausgegangen sein, betont die Sexologin, infrage kämen etwa auch Lehrer, Geschwister oder Gleichaltrige.

«In unserer leistungsorientierten Gesellschaft, die diktiert, was man schon gemacht haben muss – und wie und mit wem –, fühlen sich Menschen, die noch keine sexuellen Begegnungen hatten, an den Rand gedrängt», erklärt Gabriela Kirschbaum. Sie hilft ihren Klienten dabei, sich mit ihrem eigenen Körper auseinanderzusetzen, arbeitet mit ihnen an ihrer Kommunikations- und Kontaktfähigkeit. «Das können ganz einfache Dinge sein, etwa, dem Gegenüber in die Augen zu schauen.» Gemeinsam eruiere man, welche Ängste hinter der Vermeidungsstrategie liegen, und prüfe Selbstwertungen auf deren Richtigkeit. «Der Klient lernt, seinem ängstlichen oder verletzbarsten Teil, der höchstwahrscheinlich einmal ein Kind war, wirklich zu helfen und ihn zu schützen.»

Zu den Personen

Karin und Bruno heissen eigentlich anders. Sie sind Mitte vierzig und wohnen beide im Aargau. Sie arbeitet in einer Leitungsfunktion im administrativen Bereich, er hat ein naturwissenschaftliches Studium absolviert und sucht derzeit eine Stelle. Bruno ist gross, beim Gehen zieht er die Schultern etwas ein. Er trägt ein helles, frisch gebügeltes Hemd und könnte auch als Banker und Familienvater durchgehen. Karin, klein und zierlich, kommt im modischen Blümchenkleid mit Stiefeletten. Sie ist älter als Bruno, aber wirkt so jugendlich, dass man ihr locker einige Jahre abzieht. Beide sind heterosexuell – die neue Selbsthilfegruppe steht aber auch Menschen mit anderen sexuellen Orientierungen offen.

«Weiss gar nicht, wie sich verliebt sein anfühlt»

Die Mittvierziger Karin und Bruno sind «Absolute Beginners». Wie es dazu kam und was sie sich wünschen.

VON NADJA ROHNER

Karin, Sie haben die Selbsthilfegruppe initiiert. Wie kam das?

Karin: In Deutschland findet man in vielen Grossstädten solche Gruppen, ausserdem hat es dort entsprechende Internet-Foren. In der Schweiz habe ich kaum etwas gefunden. Zwar gibt es eine «Absolute Beginners»-Gruppe in Zürich und ich nahm mir oft vor, da hinzugehen. Doch dann schob ich es immer wieder raus. Auch, weil ich gesundheitlich nicht so fit war. Als ich Anfang Jahr dann nach einem Angebot im Aargau suchte und keines fand, ging ich mit dem Vorschlag gleich direkt zum Selbsthilfezentrum.

Bruno: Ich bin dann zufällig im Internet auf die Ausschreibung für die neue Selbsthilfegruppe gestossen. Eigentlich habe ich nach einer Trauer-Selbsthilfegruppe gesucht, um den Tod eines Freundes zu verarbeiten.

Bruno: Bei mir ist wohl durch schlechte frühkindliche Erfahrungen ein Schaden entstanden. Meine Bezugspersonen waren überfordert, ich konnte keine Bindung zu meinen Eltern aufbauen. Bis ins Erwachsenenalter hinein empfand ich starke Ängste, wenn jemand in meine Nähe kam. Ich bin deswegen auch in Therapie. Seither hat sich einfach nie etwas ergeben. Zudem war mein Studium auf dem zweiten Bildungsweg sehr anstrengend. Das Bedürfnis nach einer Partnerschaft konnte sich gar nicht zeigen.

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie viele «Absolute Beginners» es in unserer Gesellschaft gibt?
Karin: Sehr wahrscheinlich mehr, als man glaubt. In meinem geschäftlichen und privaten Umfeld kenne ich zwei Personen, die auch dazugehören.

Es existiert keine genaue Definition dafür, was ein «Absolute Beginner» ist. Die Spannweite reicht von erwachsenen Menschen, die noch nie geküsst worden sind, bis zu denjenigen, deren letzte Beziehung einfach sehr lange her ist. Wie ist das bei Ihnen?
Bruno: Ich hatte noch nie eine Beziehung, sexuelle Erfahrungen schon.
Karin: Ich hatte mit Anfang 20 eine drei Jahre dauernde Beziehung. Nicht mit allem Drum und Dran – also nichts

Sexuelles, mehr freundschaftlich. Seither nicht mehr.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Karin: Meine Jugend und die Zeit als junge Erwachsene waren sehr belastet. Ich war stark eingespannt in die Pflege und Betreuung von Angehörigen. Um durch diese Situation zu kommen, brauchte ich eine Überlebensstrategie. Zeitweise habe ich meine Weiblichkeit versteckt und hatte richtig Angst, dass man mich auf der Strasse anspricht. Das Bewusstsein, dass etwas fehlt,

«Absolute Beginners sind nicht irgendwelche komischen Leute.»

BRUNO

stärken, motivieren und Wege finden, wie jeder von uns aus der Situation rauskommt.
Bruno: Ich bin offen gegenüber Ratgebern, fachliche und therapeutische. Und ich möchte allgemein mehr Leute kennen lernen. Die Beziehungsproblematik hat sich bei mir auch auf den Kollegenkreis ausgeweitet.
Karin: Das ist bei mir zwar nicht so, aber auch ich fände es schön, mein soziales Umfeld zu erweitern und auch mal etwas zusammen mit der Gruppe zu unternehmen.

Wie stellen Sie sich den idealen Partner respektive die ideale Partnerin vor?

Karin: Den Idealfall gibts nicht. Ich will ja auch nicht die perfekte Partnerin für jemand anderes sein und dessen Erwartungen erfüllen müssen. Der Mann müsste sicherlich Humor haben, liebevoll und authentisch sein. Und man sollte mit ihm tief sinnige Gespräche führen können.
Bruno: Die Frau darf sich nicht durchs Leben lägen. Ich möchte Ehrlichkeit und charakterliche Integrität.

Waren Sie je verliebt?

Karin: (überlegt) Wohl eher Nein. Ich kann mich an dieses Gefühl jedenfalls nicht mehr erinnern.
Bruno: Ich weiss gar nicht, wie sich das anfühlt.

Man würde meinen, im 2018 ist es kein Problem, neue Leute oder po-

tenzielle Partner kennen zu lernen. Stichwort Onlinedating.

Bruno: Tatsächlich habe ich mich auf einem Portal angemeldet und den Mitgliederbeitrag gezahlt. Aber es ist schwierig... Ich habe mir ein paar Profile angeschaut, aber mit ein paar Stichworten zur Person kann man sich kaum ein Bild machen und auf den Fotos sieht man die Leute nicht recht. Und wenn man jemanden anspricht, kommt vielfach keine Antwort. Aber grundsätzlich bin ich nicht abgeneigt.
Karin: Also, das ist gar nicht mein Ding. Ich will die Leute direkt sehen, ein «Gschpüürli» für sie bekommen. Ausserdem – ich habe das Gefühl, dass online alles so schnellebig ist. Ich will etwas Beständiges.

Wie sieht eigentlich Ihr Alltag aus?

Karin: Mein Job füllt den Tag sehr aus. Da entspanne ich in der Freizeit gerne. Oder ich unternehme etwas mit Familienangehörigen, Kolleginnen und Kollegen.

«Je älter ich werde, desto grösser wird der innere Berg, den ich überwinden muss.»

KARIN

Vorhin fiel das Stichwort «Fotos». Spielt das Aussehen eine Rolle?

Karin: Grundsätzlich nehme ich den Menschen so an, wie er ist. Aber ja, natürlich spielt das Aussehen bei der Partnerwahl eine Rolle. Eine positive Ausstrahlung ist mir wichtig, wie auch ein gepflegtes Aussehen.
Bruno: Eine gewisse Sympathie und Anziehung muss da sein. Mich würde zum Beispiel eine ungepflegte Frau «grunsen». Die Verpackung spielt leider Gottes schon eine Rolle, damit man den Inhalt kennen lernen will.

Was versprechen Sie sich von der Selbsthilfegruppe?

Karin: Das Gefühl, nicht alleine dazustehen. Wir könnten uns gegenseitig



Die «Schweiz am Wochenende» hat Karin und Bruno im Selbsthilfezentrum Aargau (Rain 6, Aarau) getroffen.

REDEN HILFT!

SELBSTHILFE

... denn niemand weiss so gut Bescheid wie die Betroffenen selbst!

Selbsthilfezentren finden Sie in: Aarau, Basel, Bern, Biel, Burgdorf, Chur, Delémont, Lachen, Lausanne, Lugano, Luzern, Neuchâtel, Solothurn, St. Gallen, Thun, Uster, Weinfelden, Winterthur, Zug, Zürich

♣ Giebelgezitscher

♣ Familiensache An diesem Wochenende ist die halbe Region im Schwingfest-Fieber (Samstag Nachtswingschwingfest, Sonntag Kantonales Schwingfest, Nähe Schulgelände Aarau Rohr). Mit dabei ist eine Familie aus Däniken, die den Schwingsport mit Haut und Haar liebt: Vater **Pius Studinger** (ehemaliger Kranzschwinger) und Sohn **Mathias Studinger** (ehemaliger Kranzschwinger) sind Züchter des Fohlens «Don Felipe», einer der Lebendgaben. Sohn **Christian** (eidgenössischer Kranzschwinger) betreut im OK das Ressort «Schwingen», ist also primär für den Schwingplatz verantwortlich. Sohn **Stephan** ist aktiver Kranzschwinger und steht auch in Aarau Rohr im Sägemehl im Einsatz. Tochter **Rebecca** ist Ehrendame; ihre Schwester **Martina** Co-Speakerin.

♣ Rätselraten im Telli-Zentrum, das neu Coop gehört, stehen Läden leer: das Bistro und die beiden ehemaligen Filialen von Vögele und Vögele Shoes. Wie es dort weitergeht, interessiert das ganze Quartier. Entsprechend wird geredet. An der Generalversammlung letzte Woche soll kommuniziert worden sein, dass **H&M** seine Fläche vergrössern will und dass im ersten Stock ein Fitnesscenter einziehe. Stimmt das? Eine Nachfrage bei Coop ergibt: Alles ist noch «in Arbeit». Man könne derzeit nicht mehr sagen. Neu ist immerhin: Es ist nicht sicher, ob auf der heutigen Bistro-Fläche wieder ein solches entsteht. Und: Mit **H&M** werden Gespräche geführt.

♣ Tauschfieber Man kann Panini-Bildli doof finden. Aber sie machen Generationen von kleinen, grossen und sehr grossen Kindern Freude. Wer noch nicht alle beisammenhat: Heute Samstag findet im Telli-Zentrum von 10 bis 15 Uhr ein Tausch-Event statt.

♣ «Mrs oder Mr Aarau» Da wird wieder einmal ein Übersmensch gesucht. Es geht um die Nachfolge von **Esther Schmid**, der Leiterin von aarau info, und von **Marcel Suter**. Letzterer ist im März an der Generalversammlung des Vereins Aarau Standortmarketing (VAS) verabschiedet worden. Er kümmerte sich um Standortmarketing-Aufgaben und die Kommunikation. Die Funktionen von Esther Schmid und Marcel Suter werden von der Trägerschaft, dem VAS, zusammengelegt. Der künftige Stelleninhaber wird den Titel eines Geschäftsführers haben und 80 bis 100 Prozent arbeiten. Er soll über eine «Marketingausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung» und «mehrjährige Führungserfahrung» verfügen. Dazu wird «Begeisterung für die Stadt

Aarau» verlangt sowie Sozialkompetenz und Verhandlungsgeschick.

♣ Das sich Musig Es ist wieder da, das Piano im Bahnhof Aarau. **Andres Brändli** hat es aus dem Keller geholt und vor Ort neu stimmen lassen (selbstverständlich erst nachdem es akklimatisiert war). Wer Lust hat, etwas zu klimpern (es muss nicht der Kotelett-Walzer sein), kann das bis zum 9. Juli tun. Als Mitinitiant der GÜselwehr war Brändli auch an vorderster Front dabei, als die Party-Jugend an drei Freitagabenden auf das Littering angesprochen wurde (AZ vom 11. 4.). In einer gemeinsamen Aktion mit den SBB und Coop. Letztere stellte die Äpfel zur Verfügung – und damit eine gute Möglichkeit, das Gespräch zu beginnen. «Am besten gezogen hat der Spruch: «Ich gebe Dir einen Apfel. Deine Gegenleistung dafür wäre ...», berichtet Brändli. Die Sensibilisierungsaktionen begannen jeweils um 20 Uhr. Eher zu spät, wie sich herausgestellt hat. Die Party-Jugend deckt sich bereits ab 18 Uhr ein.

♣ Lismen macht Spass «Der Abend hat unsere Erwartungen übertroffen», sagt **Karin Hostettler** vom Aarauer Kaufhaus zum Glück. Und «Lisme»-Expertin **Martina Boxler** ergötzt: «Das sollten wir öfters machen.» Sie sprechen vom Abend unter mehr sagen. Neu ist immerhin: Es ist nicht sicher, ob auf der heutigen Bistro-Fläche wieder ein solches entsteht. Und: Mit **H&M** werden Gespräche geführt.

♣ Suhr kommt gross raus Zukunftsstrichtige lokale Projekte rund um das Thema Energie wird die Sommerserie «heute und hier» des Schweizer Fernsehens zeigen. Eröffnet wird die Reihe mit einem Bericht aus Suhr: **Sven Epeiney** und **Gabriele Müller** haben mit ihrem Solarbus bereits im April die IG suhr solar besucht. Die beiden stellen im Gespräch mit **Andrea Leuenberger** (IG suhr solar) und **Johnny Strelbel** (TBS Strom AG) das Suhrer Modell vor: Einwohnerrinnen und Einwohner beteiligen sich an der Finanzierung von Photovoltaik-Gemeinschaftsanlagen und produzieren so ihren eigenen Solarstrom. Das Modell ist erfolgreich: In Suhr konnten schon vier Gemeinschaftsanlagen gebaut werden. Das Modell wurde schon in einigen anderen Gemeinden und Städten übernommen. Jetzt bekommt es mit dieser Fernsehsendung schweizweit Beachtung (Ausstrahlung: 4. Juni, 12.30 Uhr, SRF 1).

Nachrichten

CVP hat neuen Namen und neue Präsidentin

REGION Die Bezirks-CVP hat ihre Generalversammlung abgehalten. Sie gab sich dabei nicht nur einen neuen Namen («CVP Aarau Region»), sondern auch eine neue Präsidentin: **Brigitte Schwaller**. Die Ökonomin (Inhaberin B. Schwaller Hörberatung) ist verheiratet und hat zwei Kinder. (AZ)

Personal-Rochade auf der Verwaltung

SUHR Sara Wiederkehr, Sachbearbeiterin, verlässt die Abteilung Steuern per 31. Juli nach zweieinhalb Jahren. Sie wird sich beruflich neu orientieren. Als Nachfolger wurde **Sandro Wüst** per 1. Juli angestellt. **Christoph Koch**, Fachmann Betriebsunterhalt, verlässt das Bauamt per 31. Mai. Auch er werde sich beruflich neu orientieren, heisst es in einer Gemeindefeuerung. Koch war seit November 2012 für Suhr tätig. Als Nachfolger wurde **Lukas Blöchliger** als Fachmann Betriebsunterhalt und Stv. Gärtner angestellt. Er beginnt

seine Anstellung in Suhr per 1. September. (AZ)

Stadt sucht Paten für ihre Bäume

AARAU Letztes Jahr hatte FDP-Einwohner **Pascal Benz** beim Stadtrat angefragt, ob dieser sich die Einführung eines Baumgötti- oder Park-Paten-Programms vorstellen könne. Dies mit dem Ziel, dass «die Pflege und der Unterhalt der öffentlichen Grünflächen mit der Zeit gänzlich von privaten Liebhabern der Grün-Stadt Aarau getragen werden». Der Stadtrat war nicht gänzlich abgeneigt, allerdings sprach er sich gegen Benz' Vorschläge aus, wonach die zahlenden Paten als Gegenleistung für ihr Engagement ein Mitspracherecht bei der Parkgestaltung oder Ähnliches erhalten sollen. Wie die FDP nun mitteilt, hat die Stadt den Ball aufgenommen und will ab Herbst «Verbindungen für eine Baumpatenschaft/ Baumpatenschaft lancieren. «Die städtische Grünflächenpflege zeigte sich sehr offen und trieb das Projekt engagiert und mit viel Sachverstand voran.» (AZ)

Verspielen Sie Druck, einen Partner zu finden?
Bruno: Nein.
Karin: Ich lasse mir Zeit.