

«Mittendrin»

Das Redaktionsteam von «Mittendrin» freut sich, die nächsten fünf «Mittendrin»-Seiten anzukündigen. Mit folgenden Themen wird das Team in den nächsten Monaten Zeitungsbeiträge gestalten: «Behindertengerechtes Bauen», «Leichte Sprache», «Bevormundung versus Selbstbestimmung» sowie «Menschen mit Behinderung in der Schnellebigkeit der Zeit».

Die heutige Seite widmet sich dem Thema «Integration von Menschen mit Behinderung in Vereinen/Freizeitgestaltung». Liechtenstein zeichnet sich durch eine rege Vereinstätigkeit aus. In welchen Vereinen (Fischereiverein, Jodelclub, Schachclub, Musikverein, Kletterverein, Fussballklub, Reitklub usw.) sind Menschen mit einer Behinderung integriert? Wer ist selbst behindert und sucht nach einem Verein oder Freizeitgestaltung?

**Kontaktstelle:**

Anregungen oder Fragen zu den verschiedenen Themen werden gerne entgegengenommen. Stabsstelle für Chancengleichheit Bernadette Kubik-Risch Äulestr. 51, 9490 Vaduz Tel +423 236 60 60 Fax +423 236 65 60 E-Mail: info@scg.llv.li

Die Artikel der vergangenen Ausgaben von «Mittendrin» sind auf [www.scg.llv.li](http://www.scg.llv.li) abrufbar

Freizeitangebote

«Albatros» fördert die Selbstständigkeit und Integration geistig oder psychisch behinderter Mitmenschen. Zu diesem Zweck bietet der Verein Veranstaltungen an, durch welche geistig oder psychisch behinderte Menschen ihre freien Tage aktiv gestalten können.

Wichtig ist dem Verein, dass Freizeit gemeinsam verbracht wird, da aktives Freizeitverhalten ermutigend wirkt und die soziale Integration fördert. Urlaub wird dort verbracht, wo ihn auch die anderen Menschen verbringen. Das Angebot an Urlaubsreisen beinhaltet: Kulturreisen, Badereisen, Winterreisen, Wochenendfahrten, Wellnessferien und Tagesveranstaltungen wie Wanderungen, Schwimmbadbesuche, Sommerfeste und im Winter Schneetage und Kulturelles.

Weitere Infos unter [www.albatros-ferien.org](http://www.albatros-ferien.org)



Der Liechtensteiner Behinderten Verband bietet zur Freizeitgestaltung:

- eine Freizeitgruppe (u. a. Gesellschaftsspiele, Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen, kreatives Gestalten, Sport)
- eine Kulturgruppe (Besuch von kulturellen Anlässen)
- eine Jugendgruppe (Jugendliche treffen sich ein Mal im Monat. Sie bestimmen ihre Aktivitäten weitgehend selbst. Besuche von Konzerten oder Sportveranstaltungen sind so beliebt wie ein Pizaabend oder ein Discobesuch. Die Hardrockbeiz «Fossil» ist das Stammlokal der Jugendgruppe)
- den Chor «Sing mit» für Behinderte und Nichtbehinderte unter der Leitung und Klavierbegleitung von Patricia Lingg-Biedermann
- Special Olympics (Boccia/Petanque, Fussball, Gymnastik, Hockey, Radfahren, Wassersport, Ski Nordic, Ski alpin)
- eine Sport- und Gymnastikgruppe
- den wöchentlichen Stammtisch für Behinderte und Nichtbehinderte

Weitere Infos unter [www.lbv.li](http://www.lbv.li)



# Im Vordergrund steht das Singen



Im Gespräch zum Thema «Integration von Menschen mit Behinderungen in Vereinen»: Brigitta Kindle, Ursula Negele, Andrea Wohlwend und Ursula Schädler (v. l.). Bild Emmi Wohlwend

**Das Redaktionsteam hat zum Thema «Integration von Menschen mit Behinderung in Vereinen» mit Ursula Schädler, Präsidentin des Rheinberger Chores Vaduz, sowie Ursula Negele, Mitglied des Rheinberger Chores, ein Gespräch geführt.**

«Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: Denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen», heisst es in Sir Yehudi Menuhins Vermächtnis zur Bedeutung des Singens.

**Durchhaltewillen gefordert**

Ursula Negele ist stark sehbehindert und seit 1996 Mitglied im Rheinberger Chor. Vorher war sie bereits eine aktive Chorsängerin im Musikschulchor, zehn Jahre im Operettenchor Vaduz und bis heute singt sie im Gesangsverein Kirchenchor Triesen mit.

Mitglied zu sein in einem Chor verlangt neben der unbändigen Freude am Gesang von Ursula Negele viel Einsatz und Durchhaltewillen. Sie freut sich jede Woche besonders auf die musikalische Arbeit im Rheinberger Chor, dessen Repertoire Chorliteratur aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen beinhaltet.

**Singen integriert**

Ursula Schädler: «Im Chor sind alle willkommen – mit und ohne Behinderung. Der Chor bildet eine gute Ge-

meinschaft, in welcher jede Person ihren Platz findet.»

Ursula Negele kam 1972 nach Liechtenstein. Damit sie schneller Kontakt und Anschluss fand, ist sie 1973 dem damaligen Musikschulchor beigetreten. Trotz ihrer Sehbehinderung engagierte sie sich auch im Turnverein als Leiterin der Damenriege und gründete eine Mädchengruppe im Kunstturnen. Daraus hat sie sich mittlerweile zurückgezogen, da ihre Sehkraft noch stärker nachgelassen hat und ihr eine Teilnahme nicht mehr möglich ist.

**Hilfe verbindet**

Ganz ohne Hilfe geht es natürlich nicht. Ursula Schädler holt Frau Negele mit dem Auto für die Chorproben und Auftritte ab. Sie oder ein anderes Chormitglied begleitet sie dann an ihren Platz. Während der Chorprobe ist Frau Negele gut organisiert. Ihre Tochter schreibt ihr die Texte der Werke in vergrößerter Schrift und damit lernt sie dann die Melodie nach Gehör. So braucht Frau Negele nur wenig Hilfe während der eigentlichen Probenarbeit: «Nach Hilfe zu fragen, fällt mir mittlerweile nicht mehr schwer, da für mich die Chormitglieder keine Fremden mehr sind und ich mich in der Chorgemeinschaft wohlfühle.» Frau Negele bedankt sich an dieser Stelle bei allen Chormitgliedern für deren Unterstützung.

**Übung macht die Meisterin**

2007 hatte Ursula Negele im Rheinberger Chor eine grosse Herausforderung zu bewältigen. Auf dem Pro-

gramm stand der «Messias» von Georg Friedrich Händel. Die Präsidentin des Chores erinnert sich: «Das war das einzige Mal, dass Ursula Negele das Gefühl hatte, es nicht zu schaffen, da der Text auch noch in Englisch war.» Aber auch diese Herausforderung meisterte sie dank ihrer Ausdauer und Willensstärke. Der Chorleiter, Albert Frommelt, nimmt ebenfalls Rücksicht auf die besondere Situation von Frau Negele. Er weiss, dass für sie kurzfristige Programmänderungen schwierig sind und sie die Noten für ein neues Programm frühzeitig braucht. Für das Auswendiglernen des Textes muss sie genügend Zeit einplanen.

Damit ihr das Erlernen der Texte leichter fällt, setzt Frau Negele verschiedene Methoden ein. «Die Texte über Blindenschrift zu erlernen, ist ein gutes Training für das Gehirn», ist sie überzeugt. Für grosse Werke hat sie eine Lern-CD mit ihrer Sopranstimme im Vordergrund und als Stütze den Text in vergrößerter Schrift. «Das Ganze zu entziffern, ist etwas mühsam, da auf einer Seite nur ein bis zwei Sätze Platz haben.» Das Lernen der Lieder über die CD falle ihr leicht, aber das tägliche Üben brauche es trotzdem. Die wöchentliche Gesangsstunde biete ihr eine zusätzliche Übungsmöglichkeit. Viel Willen und Einsatz von ihr seien gefragt. Ursula Negele: «Dafür singe ich viel freier, weil ich immer gut vorbereitet bin.» Wir fragten Frau Negele, wie sie weiss, wann sie einsetzen muss, da sie ja den Chorleiter nur schlecht sieht. Frau Negele: «Ich spüre den Einsatz. Wenn

ich meine Kolleginnen und Kollegen einatmen höre, dann weiss ich, jetzt geht es los.»

**Gesellige Runden**

Ursula Schädler, Präsidentin: «Der Chor bietet verschiedene Möglichkeiten für ein geselliges Treffen, zum Beispiel Restaurantbesuche nach der Chorprobe, Geburtstagsfeste und natürlich die Jahresversammlung. Frau Negele kommt nicht gerne mit ins Restaurant, aber bei den Geburtstagsfesten ist sie immer dabei.» Auf die Frage, weshalb sie nach der Probe lieber nach Hause geht, meint Frau Negele: «Ich würde schon gerne dabei sein, aber es ist mir zu anstrengend, weil das Stimmengewirr mich irritiert und ich nicht weiss, wer mit wem redet. Das führt dann für mich immer mal wieder zu peinlichen und für meine Chormitglieder zu lustigen Situationen.»

Bei Kaffee und Kuchen – das Backen von Kuchen und Keksen ist eine weitere Leidenschaft von Frau Negele – reden wir über ein besonderes Geburtstagsgeschenk; einen Besuch mit ihrer gesamten Familie in der «Blinden Kuh» in Basel. Es war für alle ein sehr eindrückliches Erlebnis mit vielen neuen Erkenntnissen für die sehenden Geburtstagsgäste.

Andrea Wohlwend, Brigitta Kindle

Das nächste Konzert des Rheinberger Chores Vaduz findet am 8. November in der Pfarrkirche Schaan statt; auf dem Programm steht das Mozart Requiem

## Velofahren neu entdeckt

Ich bin schon immer gerne Velo gefahren. Seit meine Krankheit (Multiple Sklerose) ausgebrochen ist, war mir das Velofahren im Freien nicht mehr möglich. Da ich Probleme mit dem Gleichgewicht beim Laufen und sehr wenig Ausdauer in den Beinen habe, dachte ich immer, es lohnt sich nicht, mit dem Velo wegzufahren. Erstens komme ich sowieso nicht weit und zweitens geht es auf dem Nachhauseweg am Schluss immer bergwärts, ausgerechnet dann, wenn ich sowieso schon müde bin. Also habe ich mich mehr als zehn Jahre auf den Home-trainer zu Hause beschränkt.

Kürzlich bin ich aber auf ein Velo gestossen, das zwar schon länger nicht mehr gebraucht wurde, für mich aber sehr interessant aussah. Es ist ein Dreirad-Liegevelo und hat zur Unterstützung einen individuell zuschaltbaren Elektroantrieb. Ich konnte es mitnehmen und ausprobieren. Und siehe da, ich hatte riesigen Spass damit. Velofahren im Freien an der frischen Luft ist halt doch etwas anderes. Zudem hat man mich im Dorf gesehen und es kam unterwegs zum einen oder anderen Gespräch.

Klar, es brauchte noch ein paar Anpassungen. Ich musste mir neue Peda-

le besorgen, welche mit Fussplatten zum Abstützen und mit Riemen versehen sind, um den Fuss festzubinden. Zudem war die Batterie für die Blinker leer und eine Halterung für meine Gehstöcke fehlte auch. Sie befestigte ich jetzt mit Klettverschlüssen am Velo.

Nun kann ich wieder einem Hobby nachgehen, auf das ich lange Zeit verzichtet habe, einfach, weil ich nicht wusste, dass es eine Möglichkeit zum Velofahren gibt, die für mich ideal und machbar ist. Wenn man etwas wirklich gerne tun möchte, lohnt es sich, selber aktiv zu werden und nachzufragen. Möglichkeiten und Wege gibt es fast immer, man muss sie nur finden.

Rita Pfiffner



Rita Pfiffner: Das Velofahren wieder neu entdeckt.

Bild Emmi Wohlwend

