

Geschrieben von:
Ute Horn & Daniel Horn



**Baustelle
Erste Liebe
Für Teens**

Für alle,
die es wissen wollen!

hänssler

Inhalt

Inhalt

Danke	5
Vorwort	6
Einleitung	8
Kapitel 1: Du bist einmalig – entdecke deine Fähigkeiten	10
Kapitel 2: Wünsche, Träume, Ziele	22
Kapitel 3: Vom Ich zum Du – Wie entsteht eine Beziehung?	33
Kapitel 4: Wer prägt mich? – Die Welt, in der wir leben	44
Kapitel 5: Sex – na klar!	54
Kapitel 6: Sex – was man wissen sollte	63
Kapitel 7: Bibel, Sex und Liebe	84
Kapitel 8: Oft ungesagte Worte	98
Kapitel 9: Der Staat mischt mit	106
Kapitel 10: Ehe?	112
Statt eines Nachworts	115
Anmerkungen	117
Literatur/Medien	118

Kapitel 3

Vom Ich zum Du – Wie entsteht eine Beziehung?

Keine Zeit im Leben des Menschen ist von so starken Gefühlsschwankungen begleitet wie die Pubertät. Es ist ein Auf und Ab. Mal fühlt man sich erwachsen und auf Wolke sieben, dann wieder ganz unten und möchte am liebsten nicht mehr leben. In dieser Zeit sucht man oft das große Glück in einer Beziehung zum anderen Geschlecht. Verliebt sein, Freundschaften anfangen und oft innerhalb weniger Tage oder Wochen wieder beenden, gehört genauso dazu, wie mit dem Gefühl umzugehen, begehrt oder nicht begehrt zu sein. Der Gruppendruck, nur etwas zu sein, wenn man auch eine Beziehung vorzuweisen hat, führt manchmal eher in ein Gefühlschaos als in das ersehnte große Glück.

Wie entsteht eine Beziehung und was macht eine Beziehung zu einer tragfähigen Partnerschaft?

Dazu werde ich die vier verschiedenen Arten der Liebe, die den Bau einer Beziehung beeinflussen, vorstellen:

- Freundschaftliche Liebe
- Verliebtsein
- Selbstlose Liebe
- Sexuelle Liebe

Freundschaftliche Liebe

Jungen und Mädchen wachsen heute gemeinsam auf. Die Geschlechter werden meistens nicht mehr getrennt, wie es früher noch üblich war. In Kindergarten und Schule spielen und lernen sie gemeinsam. Auch in einem Verein, während der Ausbildung oder in einer Jugendgruppe gehen viele Jungen und Mädchen wie Geschwister miteinander um. Oft entwickeln sich sehr gute Freundschaften.


Verstehen und verstanden werden

Klausuren werden gemeinsam vorbereitet und Fragen bei den Hausaufgaben geklärt. Man tauscht vieles miteinander aus, bespricht, welchen Stress man gerade mit Geschwistern und Eltern hat, versteht und wird verstanden.

Gemeinsame Unternehmung

Man lädt sich zu Geburtstagen ein, geht gemeinsam ins Kino, trifft sich zu Videoabenden, teilt Hobbys und Interessen miteinander. Es tut gut, die Zeit mit dem anderen zu verbringen.

Aus einer so tiefen oft über Jahre bestehenden Freundschaft kann später eine Ehe werden. Freundschaft ist etwas, das Zeit braucht, um sich zu entwickeln. Ich kann nicht heute jemand kennen lernen und erklären: »Das



Es ist ein sehr gutes
Fundament, wenn Männer
und Frauen voneinander
sagen können, dass sie
gleichzeitig auch beste
Freunde sind.

ist mein Freund.« Freundschaft muss sich erst bewähren. »In der Not erkennt man den Freund«, lautet ein Sprichwort oder: »Ein Freund ist einer, der alles von dir weiß und dich trotzdem liebt.«

Leider werden freundschaftliche Beziehungen zwischen Jungen und Mädchen oft durch das Reden anderer zerstört. Besonders zwischen 12 und 16 Jahren ist es oft nicht einfach. Wenn dann an der Tafel steht: »Claudia und Michael sind ein Liebespaar.«, dann kann es schon mal passieren, dass die zwei ihre Freundschaft opfern, damit keine neuen Hänseleien an der Tafel stehen.

Verliebtsein

Manchmal kommt nach jahrelanger Freundschaft auf einmal ein neues Gefühl hinzu – das Verliebtsein. Plötzlich sieht man den anderen mit anderen Augen.

Oder es entsteht die berühmte Liebe auf den 1. Blick.

»Was ist Verliebtsein? Ist es wahre Liebe? Sollte ich die Freundschaft sofort beenden, wenn das Verliebtsein nachlässt?«, fragt sich so mancher Teenager.

Man ist verliebt, wenn man ...

- immer nur an den anderen denkt
- nie genug Zeit mit ihm verbringen kann,
- denkt, der andere sei fehlerlos.

Verliebte haben keine Lust, Hausaufgaben zu machen, den Müll hinauszutragen oder die Fische im Aquarium zu füttern. Solche unwichtigen Sachen haben im »Leben auf der Wolke« keine Bedeutung. Lieber träumt man davon, mit der Angebeteten zu tanzen, auch wenn sie gar nicht tanzen kann. Der andere ist fehlerlos. Niemals wird er mich verletzen oder verlassen.

Jeder Verliebte glaubt, dass seine Liebe etwas ganz Besonderes, etwas Einzigartiges sei.

Die amerikanische Psychologin Dr. Dorothy Tennov² und der amerikanische Psychiater Dr. M. Scott Peck meinen, dass man bei Verliebtsein aus drei Gründen nicht von wahrer Liebe sprechen dürfe:

Verliebtsein ist keine wahre Liebe,

- da es kein Akt der freien Willensentscheidung ist. Wir können uns nicht auf Kommando verlieben.
- da wir nichts dafür tun müssen. Teure Telefonate, Geschenke, immense Fahrkosten werden nicht als Opfer empfunden.
- da der Verliebte nicht an der persönlichen Entwicklung des anderen interessiert ist. Wenn wir verliebt sind, glauben wir, auf dem Höhepunkt des Lebensglücks angekommen zu sein. Wir wollen, dass sich nichts ändert. Der andere ist schon perfekt und soll so bleiben.

Sich verlieben geschieht einfach. Dieser Aspekt ist sehr wichtig, weil er für viele eine Entschuldigung dafür ist, in Beziehungen oder Ehen einzubrechen. Viele Prominente machen es Jugendlichen vor. Eine Frau verliebt sich in den Mann ihrer besten Freundin und meint damit eine Legitimation zu haben, auch mit ihm eine Beziehung einzugehen. Manche scheinen nach dem Prinzip zu leben: »Man lebt nur einmal, sollte ich dann nicht alles mitnehmen, was ich bekommen kann?«


Als ich 15 Jahre alt war, habe ich mir zwei Dinge vorgenommen:

- Ich will meiner Freundin nicht ihren Freund ausspannen, auch wenn ich mich in ihn verlieben sollte.
- Ich will keine Beziehung zu einem verheirateten Mann anfangen, auch wenn das für mich Verzicht bedeuten würde.

Trotz aller guten Vorsätze kann es aber passieren, dass du dich ausge-rechnet in den Freund deiner besten Freundin verliebst.

Was kann ich also tun, wenn ich mich in den »Falschen« verliebe?

- Mach dir bewusst, dass du sicher auch nicht willst, dass man dir deinen Freund ausspannt.
- Gut zu wissen ist auch, dass Verliebtsein nicht ewig hält, sondern dass es ein flüchtiges Gefühl ist. Je weniger man an den anderen denkt und je seltener man ihn sieht, desto schneller hört das Verliebtsein auf. Wenn man dem Verliebtsein jedoch nachgibt, dann kommt man vielleicht nicht mehr davon los. Deshalb ist es besser, sich nicht mit



Ich kann nicht verhindern,
dass Vögel über mir
fliegen, aber ich kann
verhindern, dass sie
Nester auf meinem Kopf bauen.

diesem Menschen zu verabreden, auch wenn es noch so reizvoll wäre.

Gegen das Verlieben kann ich nichts tun, aber umso mehr dafür, wie ich darauf reagieren sollte.

Beziehungen eingehen und lösen

Die Zeit der Pubertät ist die Zeit der Suche, des Erfahrenmachens, des Annäherns und Wiederlösen. Auch wenn dich vielleicht viel mehr interessiert, wie man eine Beziehung anfängt, so ist es doch genauso wichtig, wie man sie wieder beendet, ohne dass zu viele Verletzungen entstehen. Wenn du merkst, dass du der Freundschaft eigentlich keine Chance mehr gibst, dann sprich in Ruhe mit deiner Freundin oder deinem Freund. Trennt euch, bevor ihr euch durch Untreue verletzt.

Sehr hilfreich ist immer die Frage, wie du dich fühlen würdest, wenn deine Freundin/dein Freund dich betrügen oder dich nur noch hinhalten würde, obwohl schon lange keine Gefühle mehr vorhanden sind.