



teensmag

Adonia



bibellesebund
mit der Bibel leben



www.takeitnow.ch

Fit for Love

Pflege Tipps für Beziehungskisten

Der Himmel hängt voller Geigen – oder E-Gitarren? Du fühlst dich begehrtest, geliebt und schwebst 10 Meter über dem Boden. Hunger ist für dich ein Fremdwort. Verliebt sein ist gigantisch schön, besonders wenn es auf Gegenseitigkeit beruht. Eine gute Beziehung will allerdings auch gepflegt sein. Hier ein paar Anregungen dazu

Behutsam genießen

Die überwältigende Entdeckung, dass der andere tatsächlich mich mag, das Knistern und Kribbeln im Bauch sind großartige Geschenke Gottes. Koste sie aus und genieße die gemeinsame Zeit. Sei offen für zarte Zwischentöne und romantische Gesten: Die Hand des anderen in deiner Hand, der liebevolle Blick, die Einladung zum Eis beim Italiener nebenan.

// Liebe ist dazu geschaffen, gegeben und nicht genommen zu werden. Du kannst sie verschenken und sie dir schenken lassen. Wenn du nimmst oder zwingst, dann raubst du ihr den Zauber und das Besondere.

// Geh mit Zärtlichkeiten nicht gleich aufs Ganze. Entdecke ihr Geheimnis und was der Erfinder sich dabei gedacht hat. Der Geschmack einer Frucht ist nicht besser, wenn ich sie vorzeitig pflücke, im Gegenteil. Sex ist so intim und ganzheitlich, dass er in liebevoller Vertrautheit am besten »schmeckt«. Die »Ich-will-alles-aber-sofort«-Haltung hat mit wirklichem Genuss nichts zu tun. Möglichst schnell im Bett zu landen, ist kein Beweis für große Liebe. Aufgeschobene Freude erhöht den Genuss. Einfaches Beispiel: Ich hätte als Kind die Weihnachtsgeschenke nie so gespannt erwartet, wenn ich sie über den Dezember verteilt bekommen hätte. Das besondere war die Vorfreude und der Heiligabend. Gott ist kein Spießer. Sonst hätte er die Fortpflanzung des Menschen auch anders regeln können als durch diese begeisternde und tiefgehende Art, unsere Liebe körperlich auszudrücken. Dass wir Sex nicht wahllos verschenken, sondern in der Geborgenheit einer Ehe leben sollen, hat damit zu tun, dass er unser Leben fördern will.

// Sex genügt nicht als Fundament für dauerhafte Liebe. Er würde rein technisch mit

jedem funktionieren, den ich attraktiv und erotisch finde. Das heißt noch längst nicht, dass wir als Partner zueinander passen. Wenn ihr euch vor allem mit Schmusen beschäftigt, kann euch das völlig vereinnahmen, weil Sex so leidenschaftlich und atemberaubend ist. Und irgendwann bemerkt ihr, dass ihr euch als Menschen fast noch nicht kennt. Die körperliche Zärtlichkeit sollte behutsam mit der seelischen Vertrautheit wachsen. »Wir müssen doch ausprobieren, ob wir körperlich zueinander passen« - das halte ich für ein albernes Vorurteil und den billigen Versuch den anderen ins Bett zu kriegen. Wenn die Beziehung stimmt, klappt es auch mit dem Sex.

// Liebe und Freiheit sind Geschwister. Vereinnahme den anderen nicht und lass dich nicht vereinnahmen. Lege dich und den anderen nicht fest, sondern wagt gegenseitigen Freiraum. Ihr wisst noch nicht, wie ihr euch in den nächsten Jahren verändert. Ich hätte mir mit 16 Jahren einen völlig anderen Partner ausgesucht. Darum bin ich heilfroh, dass ich die Entscheidung erst später festgemacht habe. Außerdem lebt eine dauerhafte Beziehung von der interessanten Persönlichkeit beider Beteiligten. Und in gegenseitiger Freiheit können sich eure Charaktere am besten entwickeln.

Freundschaft gestalten

// Miteinander reden ist unverzichtbar. Wie soll der andere wissen, was in dir vorgeht, wenn du es ihm nicht beschreibst? Ich liebe es heute noch den Erzählungen aus der Kindheit meines Mannes zu lauschen. Ihr könnt über Ansichten diskutieren und natürlich das Glück und den Schmerz miteinander teilen, die euch gerade beschäftigen.

Außerdem könnt ihr nie zu früh einüben, Dinge, die nicht in Ordnung sind, ehrlich anzusprechen.

// Zu den Geschwistern der Zärtlichkeit gehören Kreativität und Fantasie. Wie wäre es mit einem Candlelight-Dinner in dem berühmten Restaurant mit dem gelben M, täglichen Ermutigungsüberraschungen in der Prüfungsvorbereitung, einer Ferienbeginn-Feier auf dem Fernsehturm der nächsten Stadt oder einem Happy-Birthday-Transparent an der täglich zu passierenden S-Bahn-Brücke?

// Nichts schweißt so sehr zusammen wie gemeinsame Erlebnisse und Herausforderungen. Als Sportfreaks könnt ihr zusammen einen Marathon skaten oder ein Kletter-Schnupperwochenende belegen. Fehlt euch die Kohle, dann jobbt einfach in der ersten Hälfte eurer Ferien »um die Wette«. Liebe heißt nicht nur, einander anzuschauen, sondern auch gemeinsam in dieselbe Richtung zu blicken. Gemeinsames Engagement z.B. in eurer Gemeinde ist bestimmt spaßig: Ihr könntet euren Jugendtreff-Leiter mit dem Angebot überraschen einen Abend zu gestalten. Oder am Muttertag in der Kinderbetreuung einspringen. Warum nicht gemeinsam eine Karriere als Jungcharmitarbeiter starten? Oder ihr stellt euch an einem Frühlingstag in die Fußgängerzone und verschenkt Narzissen an Fremde, weil ihr euch freut? Bestimmt habt ihr noch ganz andere, coole Ideen.

Beziehungen bauen und Glauben teilen

// In jeder noch so guten Partnerschaft brauchst du auch andere Freunde - nicht erst, wenn einer von euch Schluss macht. Abgesehen davon wäre es gegenüber deinen Freunden ziemlich rücksichtslos, wenn du sie fallen lässt, weil du liiert bist.

// Unternehmungen mit anderen sind eine gute Möglichkeit, den Auserwählten kennen zu lernen. Bei einer Radtour mit Freunden, einer gemeinsam ausgeheckten Überraschungs-Geburtstagsparty oder an einem spannenden Spielenachmittag kannst du erleben, wie dein »Lover« mit anderen umgeht, ob er verlieren kann und wie es um

andere lebenswichtige Tugenden steht. An solchen Erlebnissen wird deine Verliebtheit wachsen, wenn er/sie der/die Richtige ist.

// Auch die Beziehung zu Gott gehört in eure Freundschaft hinein. Besucht doch gemeinsam den Teen- oder Jugendtreff eurer Gemeinde. Den Urlaub auf einer Freizeit mit anderen Jugendlichen zu verbringen garantiert euch neben Fun und Abwechslung mehr gegenseitiges Kennenlernen als zwei Wochen Schmusen am Strand von Ibiza.

// Zusammen Bibel lesen und beten kann neben eurer Liebe zueinander die Beziehung zu Gott stärken. Auch ein gemeinsam gelesenes und bequatschtes Buch bringt euch weiter. Wie wäre es mit einer Diskussion über Gott und die Welt im www? Vielleicht schafft ihr es, einen Chat-Partner am anderen Ende der Welt auf den Glauben neugierig zu machen?

// Wenn eure Perspektive dauerhafter wird, sucht euch ein Ehepaar, von dem ihr denkt: Wie die ihre Ehe leben, wünsche ich mir das für später. Mit ihnen könnt ihr Probleme und Fragen besprechen. Und bestimmt erzählen sie euch mit leuchtenden Augen, wie sie sich kennen gelernt haben. Dass wir damals ein Ehepaar kannten, die offen erzählten und auch ihr eigenes Scheitern nicht verschwiegen, brachte uns beide entscheidend weiter.

Vergebung und neue Chance

// Vielleicht habt ihr euch gegenseitig verletzt oder ihr seid mit Zärtlichkeiten weiter gegangen, als ihr es gewollt habt. Vergebung und Neuanfang wird eure Beziehung mehr voranbringen, als wenn ihr erst gar keinen Fehler gemacht hättet. Vertuschen und Verdrängen bewirkt allerdings das Gegenteil. Fallen ist menschlich, liegen bleiben teuflisch und wieder aufstehen göttlich. Das gilt auch, wenn du vor dem Scherbenhaufen einer kaputten Beziehung stehst. Suche dir Menschen deines Vertrauens, um die Erfahrung zu besprechen und verarbeiten. Es kommt im Leben weniger darauf an alles perfekt zu machen, als lernfähig zu sein.

Am Anfang steht das schöne Gefühl. Wenn wahre Liebe wächst, wird es immer wichtiger, einander zur Entfaltung zu bringen und miteinander lernend unterwegs zu sein.

Text_Ingrid Jope liebt das gemeinsame Anpacken spannender Projekte in der Jugendarbeit genauso wie romantische Stunden mit Rüdiger, mit dem sie seit siebzehn Jahren glücklich verheiratet ist.