

## **Achtung, Beziehungsschrott!**

### **Freundschaft zwischen Leidenschaft und Intimität**

**Als Ehe-therapeut sieht Wilf Gasser häufig, wie viel Schrott Männer und Frauen in ihrer Jugend angesammelt haben. »Logisch, dass es oft schief geht«, sagt er, »wenn sie mit diesem Schrott ein Eheschiff bauen wollen, das auch mal einen Sturm aushalten kann.« Wie kann man es vermeiden, sich allzu viel Beziehungsschrott aufzuladen?**

Ich gehe davon aus, dass du zu der wachsenden Zahl Teens gehörst, die laut Umfragen wieder von intakten Familien, Treue in der Ehe und lebenslangen (guten) Beziehungen träumen. Journalisten zeigen sich immer wieder überrascht, wenn Umfragen zu solchen Ergebnissen führen. Denn wenn man sich umschaute, scheinen viele Leute zwar von Idealen zu träumen, aber sie leben in ihrem Alltag etwas ganz anderes.

Aber: Ganz ohne Versagen und Krisen kommt niemand durchs Leben. Wir alle brauchen immer wieder Vergebung und die Chance zum Neuanfang. Doch du hast es in der Hand, wie viel Schrott du in deiner Teenagerzeit ansammelst.

#### **Leidenschaft**

Oft unterschätzt man die Kraft der Leidenschaft. In Filmen siehst du meist deren attraktive Seiten. Schmeichelnde Blicke, romantische Zärtlichkeit, ein leidenschaftlicher Kuss. Im Teenclub beneidest du vielleicht die glücklich verliebten Paare. Doch manchmal trügt der Schein. Denn von verletzten Gefühlen und Enttäuschungen spricht man kaum. Wenn du in dir und in deiner Freundin/deinem Freund die Leidenschaft weckst, dann lebst du – zumindest vorübergehend – in einer andern Welt. Die sexuelle Leidenschaft ist eine enorme Kraft. Wenn ihr in eurer Zärtlichkeit unter die Kleider geht, werdet ihr eure Leidenschaft nur noch schwer kontrollieren können. Vielleicht ohne es beabsichtigt zu haben, teilst du plötzlich deinen Körper sehr nahe und intim. Du fühlst dich so nah, so geliebt ... Und merkst gar nicht, dass du dich vielleicht täuschen lässt.

#### **Eine Sache des Herzens**

Intimität wird oft mit Sex gleich gesetzt. Aber weit gefehlt. Intimität hat zwei Ebenen.

Zum einen die körperliche, die wir mit Sex bezeichnen könnten. Zum andern aber die Ebene des Herzens, wo ich mich zutiefst verstanden und geliebt weiß und wo ich auch meine Unsicherheiten und Ängste nicht verstecken muss. Falls du in einer Freundschaft stehst: Kannst du zum Beispiel sagen, was dich an deinem Partner stört? Oder bist du dir vielleicht unsicher, ob du genügt? Kannst du das zum Ausdruck bringen? Wirkliche Intimität erleben wir, wenn wir unsere geheimsten Träume, Unsicherheiten und Ängste miteinander teilen können. Und dies zu lernen ist ein langer, oft lebenslanger Prozess. Die sexuelle Leidenschaft macht uns was vor. Wir fühlen uns so nah und so vertraut, obwohl wir auf dem Weg der Herzens-Intimität kaum die ersten Schritte gegangen sind. Wenn die Zeit der Leidenschaft vorbei ist, fühlen wir uns betrogen und verschaukelt.

### **Ent-täuscht**

Und oft beobachten wir folgendes: Junge Paare beginnen zu realisieren, dass in ihrer Beziehung doch nicht alles so klar ist. Fragen tauchen auf. Unsicherheiten werden wahrgenommen. Aber das Gespräch darüber ist schwierig. Deshalb flüchtet man sich in die Leidenschaft, pflegt die körperliche Seite der Intimität, und versucht so wieder etwas an Einheit herzustellen. Oder zumindest das Gefühl, sich nahe zu sein, sich zu verstehen. Es braucht oft seine Zeit, bis man das realisiert. Und man ist dann zutiefst enttäuscht und verletzt. Mit solchen Verletzungen wird es schwieriger werden, einem Menschen später wieder wirklich zu vertrauen. So startet man eine weitere Beziehung mit noch mehr Unsicherheiten und Ängsten. Und wieder merkt man, dass man sich auf der Herzesebene nicht alles sagen kann. Aber die sexuelle Leidenschaft gibt zumindest das Gefühl ganz nahe zu sein. Und der Kreislauf von Lüge und Enttäuschung beginnt von vorne.

### **Jetzt entscheiden!**

Es ist besser, wenn du die Entscheidungen, wie du deine Beziehung mal gestalten willst, schon jetzt triffst. Bist du erst mal verliebt, lässt sich nicht mehr so klar denken und sehen. Hier einige Tipps, damit deine Lebensträume sich nicht in Luft auflösen:

- // Beginne erst eine Beziehung zum andern Geschlecht, wenn du dir auch eine feste Beziehung und eine spätere Ehe vorstellen kannst. Verliebt zu sein ist zwar ein schönes Gefühl. Aber es zwingt dich nicht, deshalb auch eine Beziehung einzugehen.
- // Eine Freundschaft zu beginnen, nur damit du auch jemanden hast und dazugehörst, ist keine gute Basis für eine echte Beziehung. Lass dich nicht stressen, wenn du noch keine Freundschaft hast. Wahrscheinlich sammelst du deswegen auch weniger Schrott.
- // Wenn du eine Beziehung eingehst oder eingegangen bist, dann verbringt nicht in erster Linie Zeit miteinander, sondern engagiert euch in Gruppenaktivitäten. So lernt ihr einander besser kennen, als wenn ihr viel Zeit zu zweit verbringt und die sexuelle Leidenschaft zum Hauptthema wird.
- // Setzt euch klare körperliche Grenzen und sprecht darüber am besten mit einem Ehepaar, zu dem ihr Vertrauen habt. Den mit mir befreundeten Pärchen empfehle ich, mit Zärtlichkeiten nicht weiter zu gehen, als man sie auch in aller Öffentlichkeit zeigen würde. Wer unter die Kleider oder unter die Gürtellinie geht, schürt ein Feuer das meist nicht zu kontrollieren ist.

*Text\_Dr. Wilf Gasser ist mit Christa verheiratet. Er arbeitet als Arzt und Familientherapeut.*

