

# Inhalt

<b>Worte an die Leser</b> .....	7
Vorwort einer Schönheitskönigin .....	7
Was Leser von diesem Buch erwarten können .....	15
Ein Wort an Singles .....	15
Ein Wort an Eltern und andere Bezugspersonen .....	17
<b>Teil I Ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln</b> .....	<b>21</b>
Kapitel 1 Entscheidend: ein gesundes Selbstwertgefühl! ....	23
Kapitel 2 Auswirkungen von Minderwertigkeitsgefühlen ..	33
Kapitel 3 Wie man sich wertschätzen lernen kann .....	39
<b>Teil II Tipps für Dates</b> .....	<b>51</b>
Kapitel 4 Dates – wohin gehen und was tun? .....	53
Kapitel 5 Tipps für das erste Date .....	59
Kapitel 6 Etappen einer Beziehung bis zur Ehe .....	69
Kapitel 7 Schnell eine feste Beziehung eingehen? .....	79
<b>Teil III Sich wieder trennen</b> .....	<b>87</b>
Kapitel 8 Beachte die Warnsignale! .....	89
Kapitel 9 Eine Beziehung mit Stil beenden .....	97
Kapitel 10 Das Leben geht weiter – auch ohne Freund/in ....	103

<b>Teil IV</b>	<b>Der Umgang mit Sex und heiklen Situationen ...</b>	<b>109</b>
Kapitel 11	Einige hinterhältige Taktiken .....	111
Kapitel 12	Was ist mit Petting? .....	121
Kapitel 13	Wie weit kann ein Pärchen gehen? .....	133
Kapitel 14	Warum mit dem Sex besser warten? .....	145
Kapitel 15	Wenn ein Date zum Albtraum wird .....	155
<b>Teil V</b>	<b>Mit dem Sex bis zur Ehe warten .....</b>	<b>161</b>
Kapitel 16	15 Vorteile des Wartens mit dem Sex .....	163
Kapitel 17	Wie man es schaffen kann, mit dem Sex bis zur Ehe zu warten .....	177
Kapitel 18	Was kann man tun, wenn man sexuell schon zu weit gegangen ist? .....	187
<b>Teil VI</b>	<b>Verliebtheit oder wahre Liebe? .....</b>	<b>195</b>
Kapitel 19	Der merkwürdige Zustand des Verliebtseins .....	197
Kapitel 20	Wahre Liebe oder nur Verliebtheit? .....	207
Kapitel 21	Lass dir Zeit, um sicherzugehen! .....	217
Kapitel 22	Die nötige Reife für eine Ehe .....	225
<b>Schlusswort</b>		
	Eine Entscheidung, auf die du stolz sein kannst .....	233

### Beachte die Warnsignale!

Es gibt viele Gründe, eine feste Beziehung lieber zu beenden, als sie weiterzuführen. Aber manche Pärchen haben sich so aneinander gewöhnt, dass sie die gravierenden Probleme in ihrer Beziehung nicht bemerken oder ihre Augen davor verschließen. Wenn Jugendliche und Singles verliebt und emotional voneinander abhängig sind, haben sie nicht mehr den rechten Durchblick. Verliebtheit (nicht Liebe) macht blind!

Es gibt einige deutliche Warnsignale, die helfen können, ernste Beziehungsprobleme zu bemerken. Es ist nötig, die sprichwörtliche „rosarote Brille“ abzusetzen und den Tatsachen ins Auge zu sehen, die darauf hindeuten, dass eine Beziehung nicht mehr gesund und förderlich ist. Solch eine Beziehung sollte daher besser beendet werden.

Setze die rosarote Brille ab und sieh den Tatsachen ins Auge!

**Warnsignal 1: Häufiger Streit.** Es ist völlig normal, wenn man in einer festen Beziehung miteinander argumentiert und sich auch einmal streitet. Wenn Partner sich *nie* uneinig sind, verbergen sie etwas oder sind nicht sie selbst. Aber es gibt einen Punkt, an dem es zu viele Meinungsverschiedenheiten gibt. Insbesondere, wenn es häufig zu Streit kommt, der andauert und laut ausgetragen wird, ist das ein deutliches Warnsignal.

Wenn ein Pärchen nicht lernt, mit Konflikten umzugehen, wird es irgendwann vor einem Berg ungelöster Streitigkeiten stehen. Als er 19 war, hatte mein Sohn Mark eine Freundin namens Angela, die weit entfernt wohnte. Um ihre Beziehung aufrechtzuerhal-

ten, telefonierten sie stundenlang – doch meistens stritten sie sich. „Wenn ihr euch jetzt schon so oft streitet, dann denkt doch einmal daran, was passiert, wenn ihr verheiratet seid“, gab ich zu bedenken – doch ohne Erfolg. Dann verbrachte Angela ein Wochenende mit meiner Familie. Mark hatte geplant, sie zum Abendessen auszuführen. Ich winkte ihnen hinterher, als sie losfuhren. Noch bevor ich meine Hand herunternahm, sah ich, wie das Auto zurücksetzte. Einige Sekunden später lag Angela weinend in meinen Armen und Mark raste im Auto davon – allein. Als ich sie fragte, was passiert sei, erzählte sie mir, dass Mark ihr Outfit nicht mochte und danach der Streit eskaliert sei.

Auch Paare, die gut zusammenpassen, haben Uneinigkeiten; aber wenn Auseinandersetzungen und Streit eine Beziehung bestimmen, ist dies ein deutliches Warnsignal. Frage dich, wer dabei gewinnt und wer verliert. Ist es immer derselbe? Die meisten von uns können ab und zu einmal verlieren, aber keiner möchte *immer* Verlierer sein. Achte vor allem darauf, mit wie viel Respekt ihr euch im Streit behandelt. Manche Leute sagen und tun dann etwas ohne Rücksicht darauf, wie sehr sie dem Anderen wehtun. Es fallen feindselige, bittere oder gemeine Worte. Wenn der gegenseitige Respekt und die Achtung voreinander verlorengegangen sind, ist es höchste Zeit, eine Beziehung zu beenden!

**Warnsignal 2: Widersprüchliche Werte und Ziele.** Phillip und Johanna denken, dass sie gut zusammenpassen. Sie mögen dieselbe Musik, interessieren sich für Tiere, lieben Pizza und laufen beide gern Ski. Aber das sagt lediglich etwas über ihre Vorlieben aus. Ihre Werte und Ziele sind dagegen recht verschieden. Aber darüber haben sie sich noch wenig Gedanken gemacht.

Deine Werte und Ziele bestimmen, wer du eigentlich bist und was du in Zukunft sein möchtest. Wenn der Eine die Schule abbricht und einen Job annimmt, und der Andere einen Dokortitel erwerben möchte, sind die Lebensziele so unterschiedlich, dass kein Kompromiss das lösen kann. Wenn die beiden heiraten würden und dann in ganz unterschiedliche Richtungen streben, können ihre Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten noch so gut sein, sie können zur Eheberatung gehen und (wenn sie gläubig

sind) beständig beten – aber ihr grundlegendes Problem der widersprüchlichen Werte und Ziele wird das alles nicht lösen können.

Wenn der Frau ein schönes Zuhause auf dem Land und ein ruhiges Leben mit der Familie wichtig sind, aber der Mann ein rasantes Stadtleben bevorzugt; wenn sie in einem Entwicklungsland helfen möchte, er aber eine Karriere in der Wirtschaft anstrebt und viel Geld verdienen will; wenn ein Partner sein Leben mit Gott führen will und der andere nicht – dann sind die Werte und Ziele so unterschiedlich, dass keine Übereinkünfte die Probleme lösen werden, die in einer dauerhaften Partnerschaft auf sie zukommen würden. Einer wird sich immer verbiegen müssen, womit aber keiner auf Dauer glücklich sein wird.

Es ist äußerst wichtig, in einer Beziehung über Werte und Ziele der Partner zu sprechen und sie auch zu *verstehen*. Manche Pärchen versuchen, ihre widersprüchlichen Vorstellungen zu ignorieren, weil sie sie für unwichtig halten. In einer Studie, die ich durchführte, gaben junge Studenten und Studentinnen an, dass Uneinigkeiten über Werte und Lebensvorstellungen der Hauptgrund für die meisten Konflikte mit ihrem/r Partner/in seien. Unterschiedliche Werte und Ziele treiben ein Paar langfristig auseinander. Wenn du so eine Diskrepanz feststellst, solltest du die Beziehung beenden – ganz gleich, in welcher Etappe vor der Heirat sie ist.

**Warnsignal 3: Zu weit gehender körperlicher Kontakt.** Jennifer und Felix können es kaum erwarten, allein zu sein, damit sie intim werden können. Ihre Beziehung dreht sich um die körperlichen Reize, die sie miteinander erleben. Sie unternehmen selten etwas gemeinsam und verbringen so viel Zeit mit Kuscheln, Küssen und Petting, dass sie wenige Gelegenheiten zum Reden miteinander haben. Deshalb können sie sich nicht gut genug kennenlernen. Jennifer wünscht sich zwar mehr Tiefgang in ihrer Beziehung, aber sie hat Angst, Felix zu verlieren.

Wenn Paare großen Wert auf Sex legen, kommen andere Bereiche in ihrer Beziehung zu kurz. Eine gute Testfrage, die du dir stellen kannst, lautet: *Wenn wir jeglichen Sex in unserer Beziehung weglassen würden, bliebe mein/e Freund/in bei mir?* Wenn nicht, dann weißt du, was er oder sie wirklich von dir will. Und wenn du Nein sagen

würdest, würde dein/e Partner/in das respektieren? Und würdest du auch ohne den körperlichen Kontakt die Zweisamkeit suchen? Denke daran: Selbst zwei völlig Fremde können innerhalb weniger Minuten sexuell intim sein. Körperliche Intimität ist im Gegensatz zu emotionaler Intimität sehr einfach zu erreichen.

Wenn ihr eine zu starke körperliche Anziehung verspürt, ihr sexuell zu weit gegangen seid oder hauptsächlich mit Sex beschäftigt seid, ist es Zeit, Schluss zu machen. Eine dauerhaft glückliche und erfüllende Beziehung kann daraus nicht werden! Suche dir jemand, der der gesunden Entwicklung einer Beziehung den Vorrang einräumt (wie ich es in Kap. 6 dargestellt habe) und deine Grundsätze achtet!

### **Warnsignal 4: Rückzug von anderen Leuten und Aktivitäten.**

Katarina verbringt so viel Zeit mit Daniel, dass sie ihre Freundinnen kaum noch sieht. Sie hat einfach keine Zeit mehr für sie. Ihre Noten sind schlechter geworden, sie hat kein Interesse mehr an der Schule, am Sport und an Aktivitäten der Jugendgruppe ihrer Kirchengemeinde.

Wahre Liebe würde Katarinas Interessen erweitern, nicht einschränken. Sie ist eine Kraft, die aus uns bessere Menschen macht. Sie setzt Energien frei, die in dir das Beste wecken sollen, und nicht zu einem Rückzug von allen anderen Leuten und Aktivitäten führen. Teenagerbeziehungen, die Freunde, Sport, Schule oder die Gemeinde völlig verdrängen, sollten besser beendet werden, denn sie fördern nicht die persönliche Entwicklung.

**Warnsignal 5: Dauernde räumliche Trennung.** Marcel und Nina lernten sich auf einer Jugendfreizeit kennen. Ihre Freundschaft wuchs während der gemeinsamen zwei Wochen. Am Ende tauschten sie ihre E-Mailadressen und Telefonnummern aus und versprachen, in Kontakt zu bleiben und sich zu besuchen. Obwohl sie 800 Kilometer voneinander trennten, hielt ihre Beziehung. Nach zwei Jahren heirateten sie. Doch schon vier Jahre später ließen sie sich wieder scheiden. Ich fand heraus, dass sie sich in den zwei Jahren nur etwa alle zwei Monate gesehen hatten, das heißt, insgesamt nur gut zwölf Mal, bevor sie heirateten!

Auch wenn Marcel und Nina meinten, sich zu kennen, und zwei Jahre lang vor ihrer Heirat eine Freundschaft hatten, ging ihre Beziehung bald in die Brüche. Sie kannten sich einfach nicht gut genug, weil sie sich zu selten gesehen hatten. Etwa 55 Prozent unserer Kommunikation findet durch Mimik, Gestik und die Körperhaltung statt. Wenn du mit jemand telefonierst, hast du von der Kommunikation nur 38 Prozent (Stimme und Tonfall) und 7 Prozent (der Wortinhalt) zur Verfügung, um den Anderen kennenzulernen. Aber der größte Anteil steht dir dabei nicht zur Verfügung. Bei E-Mails kommen sogar nur 7 Prozent (der Wortinhalt) beim Empfänger an, 93 Prozent fehlen. Menschen können mit Worten lügen, aber mit anderen Teilen des Körpers nicht. Du musst den Anderen sehen und hören, um die wirkliche Botschaft zu verstehen und dir ein verlässliches Urteil bilden zu können.

Wenn einer von euch die Schule abschließt und woanders seine Ausbildung macht oder euch andere Umstände räumlich trennen, sind zwei Faktoren dafür entscheidend, ob ihr eure Beziehung beenden solltet oder nicht: euer Alter und die Entfernung. Wenn beide erst 14 oder 15 sind, können schon 15 Kilometer ein großes Hindernis sein, sich außerhalb der Schule zu sehen. Wenn du noch unter 18 bist und dein/e Freund/in wegzieht, dann schwört euch keine „ewige Treue“. Das zieht nur den Abschiedsschmerz in die Länge. Alle Telefonate, E-Mails, Liebesbriefe und Versprechen werden das Ende der Beziehung nicht verhindern können. Liebe unter Teenagern kann nur im Hier und Jetzt überleben.

**Warnsignal 6: Eine „Besser als nichts“-Beziehung.** Darunter verstehe ich jede feste Beziehung, die in Ordnung, aber nicht besonders toll ist, oder die von vornherein nicht besonders gut war, und eine Beziehung zu jemand, den du magst, der dich aber nicht sehr schätzt. Es mag eine angenehme Beziehung sein, von der du aber keinen besonderen Gewinn hast. Das mag eine Zeitlang okay sein, wenn du dir darüber im Klaren bist und nicht mehr erwartest.

Aber solche Beziehungen verschwenden Zeit und blockieren Entwicklungsmöglichkeiten. Dennoch halten viele Jugendliche sie aufrecht, weil sie ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Sie verschaffen einem einen festen Freund – wenn auch nur bis auf Weiteres. Oft

kommt man aus einer solchen Beziehung nur schwer heraus, weil sie schon lange dauert und man an sie gewöhnt ist. Manche Teenager bleiben in ihnen länger, als sie sollten, weil sie nicht den Mut hatten, sie zu beenden, als es noch recht einfach war.

Tatsächlich sind solche Beziehungen nicht förderlich, weil sie an deinem Selbstwert kratzen und dir Lernchancen rauben. Freundschaften sollten dein Selbstwertgefühl stärken und dich Neues im Umgang mit dem anderen Geschlecht lehren. Verwende deine Zeit lieber nicht für eine solche „Besser als nichts“-Beziehung, sondern beende sie, bevor es noch schwieriger wird.

**Warnsignal 7: Gewalt oder Missbrauch jeglicher Art.** Ein 14-jähriges Mädchen ging mit einem älteren Jungen aus ihrer Schule aus, den sie seit Kurzem kannte. Er war freundlich und sah gut aus. Bereits nach einer Woche sagte er ihr, dass er sie lieben würde. Aber je länger ihre Beziehung dauerte, desto mehr wollte er sie kontrollieren. „Geh nicht immer so weit von mir weg“, forderte er. Wenn er mit ihr in einem Auto saß, musste sie direkt neben ihm oder auf seinem Schoß sitzen. Dann fing er an, sie von ihren Freundinnen fernzuhalten. Ihre einzigen Freunde waren nun seine Freunde. Eines Abends, als er Alkohol getrunken hatte, packte er sie grob am Arm und drohte damit, sie zu töten, wenn sie nicht mehr Zeit mit ihm verbringen würde. Er schlug sie auch mehrfach. Sie überstand dieses furchtbare Erlebnis und trennte sich vernünftigerweise sofort von ihm. Am nächsten Tag hatte sie immer noch Schmerzen. Die blauen Flecken an ihrem Körper verbarg sie durch entsprechende Kleidung und erzählte ihren Eltern nichts von dem Vorfall.

Studien zeigen ein erschreckendes Gewaltpotenzial in Freundschaftsbeziehungen. Eine Studie unter 885 Teenagern in St. Louis ergab, dass ein Drittel von ihnen in ihren Beziehungen mit körperlicher Gewalt bedroht worden war oder sie erfahren hatte. Nur jeder zehnte erzählte seinen Eltern oder einer Autoritätsperson davon. Mehr als die Hälfte der Befragten hatte eine oder mehrere Formen von emotionaler Gewalt in ihren Beziehungen erlitten.<sup>1</sup> Dazu zäh-

---

<sup>1</sup> „Healthy Alternatives to Relationships for Teens – Breaking the Cycle of Violence in Family and Dating Relationships“, *Family Information Service*, September 1990, S. 48f.



len ständige Kritik, wiederholte Beleidigungen, absichtliche Bloßstellung, Schuldzuweisung für alle Probleme, vollständiges Ignorieren, Androhung von körperlicher Gewalt und Zerstörung von Eigentum.

Die Warnlichter sollten bei dir bereits aufblinken, wenn dich jemand mit Worten herabsetzt. Wenn dein/e Freund/in Bemerkungen macht, wie dumm, tollpatschig oder albern du angeblich bist, wenn er oder sie dauernd deine Kleidung oder dein Verhalten kritisiert, dann kannst du dir sicher sein, dass weitere Kritik folgen wird. So sollte es nicht sein. Gesunde Beziehungen bestärken deinen Selbstwert und helfen dir, dich selbst zu akzeptieren.

Sobald Beleidigungen und negative Kommentare aufkommen, stelle klar, dass du sie nicht tolerieren wirst. Wenn dein Gegenüber nicht damit aufhört, dann beende diese Beziehung sofort, ehe dein Selbstwert weiter angegriffen wird.

Körperliche, emotionale oder sexuelle Gewalt zu ertragen und still zu hoffen, dass der Andere sein Verhalten ändert, verstärkt dessen Verhalten nur, schwächt dein Selbstwertgefühl und verursacht bei dir gesundheitliche oder seelische Schäden. Es gibt in einer Beziehung keine Rechtfertigung für Gewalt irgendwelcher Art. Setze dich ihr auf keinen Fall einen Moment länger aus!

## **Ignoriere die Warnsignale nicht!**

Wenn eine Beziehung nicht gut funktioniert (auch wenn manche Bereiche davon gut sind), und Warnsignale aufleuchten, dann beende die Beziehung, sobald du sie bemerkst. Das kann schon bei der ersten Verabredung sein, nach einigen Monaten oder erst nach mehr als einem Jahr.

**Beende eine ungesunde Beziehung umgehend!**

Tue dir selbst einen großen Gefallen: Achte auf die Warnsignale in deiner Beziehung und spiele sie nicht herunter. Höre mit der Vogel-Strauß-Politik auf. Wenn dir eine Beziehung irgendwie schadet, dich vom richtigen Weg abbringt, sie in eine Sackgasse geraten ist oder kein Lernpotenzial mehr bietet, ist es Zeit, Schluss zu machen –

je früher desto besser. Ebenso wenn du herausfindest, dass jemand dich betrügt, verheiratet, homosexuell, drogenabhängig oder gewalttätig ist, bleibe nicht bei ihm in der Meinung, dass du ihn ändern kannst und die Beziehung besser wird.

Wenn du zu unsicher bist, um die Beziehung zu beenden, oder zu emotional involviert, um sie richtig zu beurteilen, dann suche dir Hilfe. Frage jemand um Rat, dem du vertraust. Wende dich an deine Eltern, einen verständnisvollen Verwandten, einen Jugendpastor oder gehe zu einer Jugendberatungsstelle. Mit einem anderen Menschen über die Situation zu sprechen wird dir dabei helfen, einen klaren Durchblick zu bekommen. Die sachliche Meinung eines Unbeteiligten und seine Ratschläge sind meist hilfreich.

Wenn du gläubig bist, kannst du Gott bitten, dir zu zeigen, was das Richtige zu tun ist (siehe Jakobus 1,5). Sage ihm, dass du für jede Lösung offen bist, egal wie schmerzlich sie zunächst sein mag. In der Bibel sagt Gott: „Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der Herr, werde euch Frieden schenken und euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Wenn ihr dann zu mir ruft, wenn ihr kommt und zu mir betet, will ich euch erhören ... Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, will ich mich von euch finden lassen.“ (Jeremia 29,11–14 Hfa)

Gott möchte dich führen und dir die Kraft geben, das Richtige zu tun. Du kannst ihn auch darum bitten, dir die richtigen Worte zu geben, wenn du mit deinem Freund bzw. deiner Freundin sprichst.

Mehr darüber, wie du eine Beziehung mit Stil beenden kannst, findest du im nächsten Kapitel.