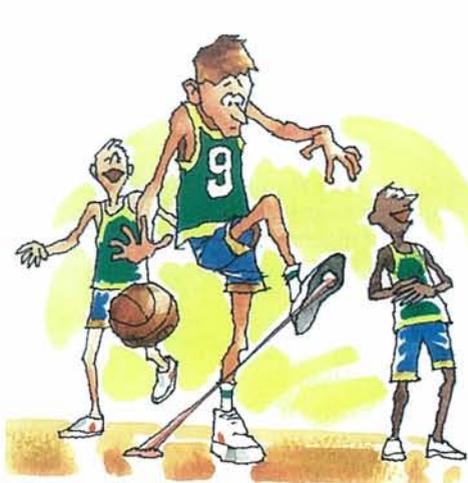
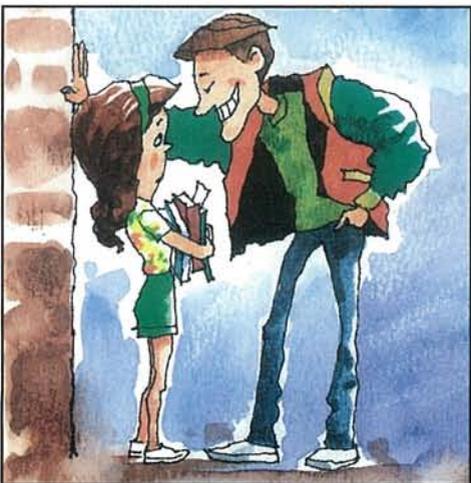
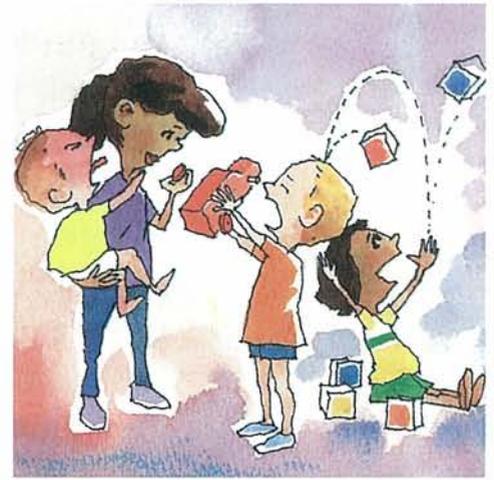
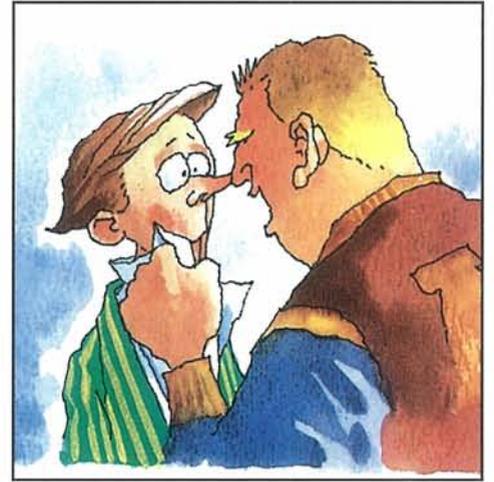


# Beziehungen



# EINFÜHRUNG

Beziehungskisten, Beziehungsprobleme sind heute in aller Munde. Um Beziehungen dreht sich unser Leben. Um Beziehungen zu Menschen — zu Freunden, zu Liebespartnern, zur Familie. Auch um den Aufbau einer Beziehung zu Gott.

Die meisten unserer Probleme entstehen, wenn diese Beziehungen nicht so reibungslos laufen, wie wir uns das wünschen. Verständigungsbrücken stürzen ein. Zorn und Verbitterung stauen sich auf, Freunde und Familien gehen auseinander. Das Leben wird chaotisch. Und wir fragen uns: Wie paßt Gott eigentlich in dieses Leben? Und: Wird er uns durch dieses Leben helfen?

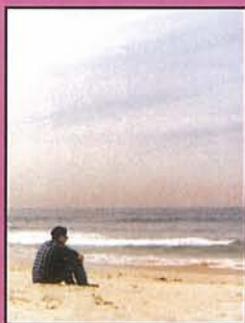
Die Broschüre, die du in der Hand hältst, versucht die Fragen zu beantworten, die auftauchen, wenn unsere Beziehungen gegen unsere Erwartungen Sturm laufen. Seit 1981 gibt die Worldwide Church of God (Weltweite Kirche Gottes) das Jugendmagazin *Youth* heraus, jeweils mit der jeweiligen Jahreszahl dahinter. Häufig wiederkehrende Fragen der Leser dieser Zeitschrift haben wir aufgegriffen und in dieser Broschüre zusammengefaßt und zu beantworten versucht.

Wir hoffen, daß hier jeder Antwort auf die Fragen findet, die ihn bewegen. Wenn du „deine“ Antwort nicht findest, schreibe uns einfach. Wir freuen uns, von dir zu hören, und antworten dir dann gerne persönlich. Denn das wollen wir — jedem möglichst persönlich helfen.

© Weltweite Kirche Gottes. Alle Rechte vorbehalten. Sofern nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Broschüre aus der revidierten Luther-Bibel von 1984.  
© Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

**Bildnachweis:** Titelbild: Illustrationen von Ken Tunell; Seite iii: G. A. Belluche; Seite 8: Hal Finch; Seite 20: Barry Stahl; Seite 30: G&M David DeLossy/The Image Bank.

# Leben mit Beziehungen



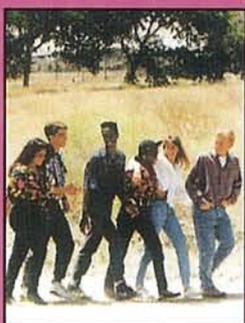
## Die Beziehung zu Gott

|  |   |
|--|---|
| Liebe, die den Tod auf sich nahm .....               | 1 |
| Lieber Gott, kann ich mal mit dir sprechen? .....    | 3 |
| „Mit Gott sprechen, das kommt mir komisch vor“ ..... | 4 |
| Was will Gott von mir? .....                         | 5 |
| Dialog: Frage und Antwort .....                      | 6 |



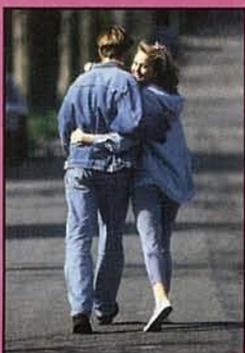
## Die Beziehung zur Familie

|  |    |
|--|----|
| Wie man perfekte Eltern kriegt .....                             | 9  |
| Wenn Eltern einem das Ehren schwermachen .....                   | 11 |
| Leben mit Eltern, die trinken .....                              | 12 |
| „Ich weiß, daß mein Vater mich liebt“ .....                      | 13 |
| Ehescheidung: Zorn und Verrat – wie wird man damit fertig? ..... | 14 |
| Wenn Eltern ihre „Lieblinge“ haben .....                         | 16 |
| Dialog: Frage und Antwort .....                                  | 17 |



## Die Beziehung zu Freunden

|  |    |
|--|----|
| „Ich bin so einsam“ .....                      | 21 |
| 10 Tips für wahre Freundschaft .....           | 23 |
| Wenn Freundschaften enden .....                | 25 |
| Der Preis der Anerkennung – oft zu hoch? ..... | 26 |
| Dialog: Frage und Antwort .....                | 28 |

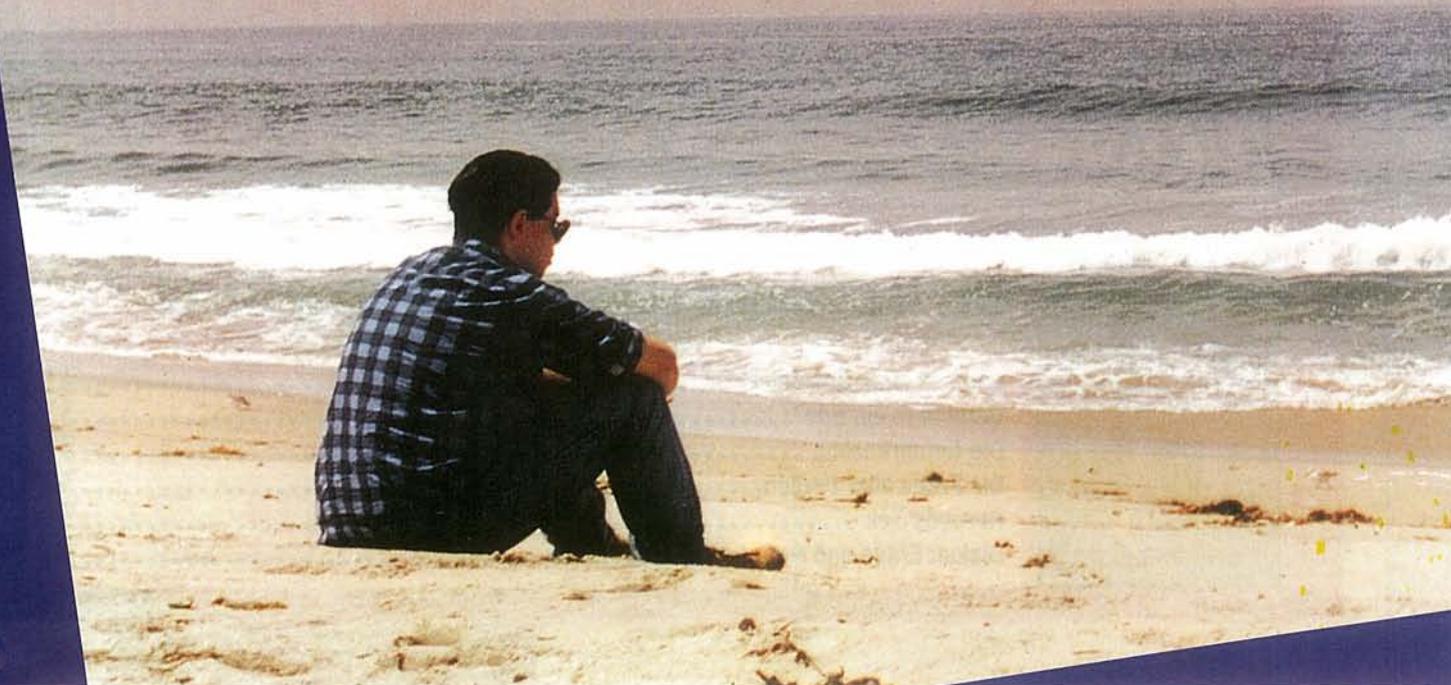


## Die Beziehung zum anderen Geschlecht

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Das seltsame Spiel Liebe .....  | 31 |
| Verliebt in ein Bild? .....     | 33 |
| Die Gefahrenzone .....          | 33 |
| Die Frage aller Fragen .....    | 34 |
| APROPÓS Sex .....               | 35 |
| Dialog: Frage und Antwort ..... | 37 |

**Kapitel**

**1**



# Die Beziehung zu Gott

## Liebe, die den Tod auf sich nahm



Washington, 13. Januar 1982: Ein Linienflugzeug nach Florida startet. Kurz nach dem Abheben verunglückt die Maschine und stürzt mit 79 Passagieren in den eiskalten Potomac River. Als der Rettungshubschrauber eintrifft, leben noch sechs Fluggäste, die sich an das treibende Flugzeugheck klammern.

Donald Usher, der Hubschrauberpilot, fliegt unter Einsatz seines Lebens so nahe heran, daß er eine Rettungsleine herablassen kann. Ein selbstloser Passagier reicht die Leine immer wieder den anderen weiter. Als die fünf anderen geborgen sind, ist er im eisigen Wasser versunken.

„Er war ein mutiger, beispielhafter Mensch“, äußert sich später der Pilot. „Man stelle sich vor! Eben erst dem furchtbaren Absturz entronnen, der Fluß eiskalt, und jede Minute bringt ihn dem Tode näher. Er hätte sich als erster hinaufziehen lassen können, doch nein, er verzichtet und läßt die andern vor.“

Über ein Jahrzehnt ist seit diesem Tag vergangen. Viele neue Katastrophen und todesmutige Rettungsaktionen hat es gegeben, doch von dem Geschehen jenes Tages spricht man immer noch — vom Mut der Retter und vom Heroismus des sechsten Passagiers, der sein Leben für die anderen hingab.

Ein beinahe „unmenschliches“ Beispiel an Opfermut! Und man fragt sich: „Was hätte ich selbst getan?“

### Noch größerer Opfermut

Das Beispiel dieses selbstlosen Menschen kann uns helfen, einen anderen besser zu verstehen, der für Milliarden Menschen in ganz anderem Sinne lebensrettend wirkte und dabei ebenso Opfer seines Hilfswillens wurde.

Dieser Opfermütige stand vor einer weit größeren

und auch schwereren Aufgabe.

Helden handeln oft impulsiv und denken nicht an die Todesgefahr. Das schmälert nicht ihre Tapferkeit; Angst hat nämlich schon viele davon abgehalten, überhaupt etwas zu tun.

Aber es hat einen Helfer gegeben, der von vornherein wußte, daß nur sein Tod andere zu retten vermochte. Tod und Todesqual vor Augen, nahm er seine Mission auf sich. Und wir müssen froh sein, daß er es getan hat, denn ohne ihn wären wir alle Verlorene.

Er hat sein Leben nicht nur geopfert, um Freunde und Fremde zu retten; retten wollte er mit seinem Tod auch die, die ihn haßten.

Natürlich weißt du, von wem die Rede ist, wessen Tod die Rettung von Milliarden Menschen ermöglicht hat: Jesus Christus. Es lohnt sich, einmal näher hinzusehen, welch selbstlose Liebe er dir und mir erwiesen hat.

Obschon Jesus seit langem wußte, daß er sterben würde, waren es qualvolle letzte Stunden, die ihn erwarteten.

Jahrelang war er durchs Heilige Land gezogen, lehrend, helfend, heilend. Geduldig hatte er mit seinen Jüngern Gottes Werk getan und sie mit seiner großen Liebe bedacht. Und nun schickte sich einer seiner Schüler an, ihn zu verraten.

### Im Schatten des Todes

Es war der Vorabend des Todes Christi. Seine Jünger saßen mit ihm zu Tisch. Als Judas Iskariot sie verließ, wußte Jesus, daß er nun hingehen und ihn seinen Todfeinden ausliefern würde. Obwohl Jesus auch das voraussah, muß es ihn doch tief geschmerzt haben. Und er gebot ihm: „Was du tust, das tue bald!“

Judas begab sich zu den religiösen Führern, die Jesu Einfluß auf das Volk voller Eifersucht beobachtet hatten. Gegen ein Blutgeld sollte Judas sie zu Christus

# „Niemand hat größere Liebe ...“

führen, wenn es keine Menschenmenge um ihn gab.

Jesus und die Jünger verließen das Haus und gingen in einen Garten, eine ihrer Lieblingsstätten, dem Judas wohl bekannt. Trauer und Angst beherrschten die Jünger.

Jesus sorgte sich auch jetzt um sie und sprach ihnen, die ihn hätten trösten müssen, Trost und Hilfe zu: „Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch ... Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht“ (Johannes 14:27).

Als Jesus Marter und Tod vor Augen sah, betete er zum Vater um Beistand.

Dreimal betete er in tiefer Inbrunst. „Und er rang mit dem Tode [der Todesangst] und betete heftiger. Und sein Schweiß wurde wie Blutstropfen, die auf die Erde fielen“ (Lukas 22:44).

Dann kam die Stunde der Gefangennahme. Judas erschien mit einem Trupp Soldaten, um Jesus unter einem Vorwand zu verhaften. Wieder dachte Christus zuerst an die Sicherheit seiner Jünger. „Sucht ihr mich, so laßt diese gehen!“ forderte er von den Soldaten (Johannes 18:8).

Die Jünger verließen ihn und flohen. Jesus durchlitt allein Prozeß, Geißelung und Demütigungen. Schließlich schlugen ihn die Soldaten mit groben Eisennägeln durch Hände und Füße ans Kreuz. Dort hing er in seinem Todeskampf, und die Umstehenden verhöhnten ihn obendrein.

Der Sohn Gottes, Jesus Christus, hätte seine Lästerer mitten im Hohn hintilgen können. Doch er erduldet alles bis in den Tod, um der Sache — unserer Erlösung — willen.

## Deine Strafe ist bezahlt

Weshalb mußte Christus sterben? Er starb, damit wir, du und ich, ewig leben können.

Sündigen heißt Gottes Gesetz brechen. So sagt die Bibel (1. Johannes 3:4).

Erfüllt wird das Gesetz Gottes durch Liebe — durch ein Leben der Mitmenschlichkeit und des Gebens, ein Leben, gekennzeichnet durch Selbstlosigkeit statt Selbstsucht (Römer 13:10). Der Sünde „Sold“ — das heißt ihre Strafe und Konsequenz — ist der Tod (Römer 6:23).

Alle haben gesündigt (Römer 3:23). Und Sünde

errichtet eine Schranke zwischen dem Sünder und Gott (Jesaja 59:2).

Die dadurch über den Sünder verhängte Todesstrafe hat Jesus auf sich genommen. Auch nahm er mit Geißelung und Leiden am Kreuz die schrecklichen und tragischen Folgen auf sich, die aus unseren Sünden erwachsen. Die ganze Last der Sünde hat Jesus auf sich genommen, damit wir, wenn wir bereuen, alle Vergebung finden.

Christus selbst hat nie gesündigt. Er, als einziger, war nicht des Todes würdig! Auch wog sein Leben, das Leben des Schöpfers der Menschheit (Johannes 1:3), schwerer als das aller anderen zusammen. Am Kreuz sterbend, zahlte er daher die Todesstrafe an unserer Statt — wenn wir bereuen und glaubensvoll leben.

Daß wir zum Glauben an Christus gelangt sind und sein Opfer angenommen haben, stellen wir dadurch unter Beweis, daß wir uns von unserem alten Weg abkehren und uns aufmachen, nur noch Gottes Weg zu gehen.

## Keine größere Liebe

Christi Kreuzestod kann uns erschrecken in seiner großen Tragik; er kann uns aber auch lehren, tiefen Dank für die Liebe unseres Retters zu empfinden.

„Niemand“, betont die Bibel, „hat größere Liebe als die, daß er sein Leben läßt für seine Freunde“ (Johannes 15:13).

Bereitwillig opferte Jesus sein Leben, damit wir Vergebung empfangen und von dem ewigen Tod errettet werden können. Eine größere Liebe gibt es nicht.

Durch die Nächstenliebe eines Menschen konnten fünf Überlebende eines Flugzeugabsturzes gerettet werden. Jesu Christi große Liebe zu uns bewirkt die Rettung von Milliarden Menschen!

# Lieber Gott, kann ich mal mit dir sprechen?

**E**s ist geradezu unfassbar, aber man kann seine Gedanken, Vorstellungen und Wünsche wahrhaftig dem Erschaffer und Erhalter des Universums zu Gehör bringen. Wir können mit Gott reden, dem Wesen, dessen Macht uns unbegreiflich bleibt. Und doch wird das Gebet in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer mehr vergessen.

Dabei ist das Gebet für einen Christen lebenswichtig. Es ist unsere Nabelschnur zu Gott, unser Mittel, ihm nahezukommen und es zu bleiben. Es hilft uns, auch in Streß- und Notzeiten auf seine Liebe und Hilfe zu setzen.

Wie jede andere Beziehung läßt sich auch die Beziehung zu Jesus Christus und Gott dem Vater nur durch eines aufrechterhalten: durch unsere persönliche Kommunikation.

Wenn du Gott im Gebet Lob und Dank sagst, hast du teil an der sinnvollsten und wichtigsten Beziehung, die der Mensch eingehen kann.

## Vom Sinn des Gebets

Durch das Gebet verehrst und lobst du Gott. Betend vergegenwärtigst du dir, wer Gott ist und was er wirkt und getan hat. Du dankst im Gebet für sein Handeln. Du drückst deine Liebe zu ihm aus, führst dir vor Augen, daß du seine Gnade brauchst, bekennt deine Sünden und erbittest Vergebung.

Du bittest im Gebet um Erfüllung deiner Wünsche und Bedürfnisse und um das Wohl anderer. Wenn wir für andere beten, lassen wir Gottes Liebe durch uns hinüberfließen. Ein wahrer Christ ist ein betender Christ.

Vom Beten abzukommen ist leicht. Wenn du schon länger nicht mehr gebetet hast, dann nimm dir einmal wieder Zeit, um dich mit Gott neu „bekannt zu machen“.

Wir alle brauchen Gott, seine lenkende Hand, seine Ermutigung, seinen Rückhalt. Wir brauchen seine Gnade und Vergebung. Und wir brauchen in uns Jesu Christi Kraft, um die rechte Frucht zu bringen, die Gott verherrlicht.

Das Gebet ist ein durch nichts zu ersetzendes Mittel, Gott kennenzulernen und von ihm erkannt zu werden. Nütze es täglich. Lege ihm deine Probleme vor; erzähle ihm von deinen Freuden, Erfolgen und Hoffnungen.

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch“, schreibt Petrus (1. Petrus 5:7). Entwickle darum eine möglichst enge und persönliche Beziehung zur Quelle deines Lebens und Hoffens.

## Wunden heilen

Das Gebet für andere ist mit der beste Weg zu verzeihen, Wunden zu heilen und seelische Verletzungen zu verkraften. Wenn das Böse, das dir andere antun — wie schlimm auch immer —, heilen soll und wenn du geistlich gefestigt werden willst in Jesus Christus, der uns vergeben hat, dann mußt du lernen, anderen zu vergeben.

Es wird eine Zeit kommen, wo alle Wunden heilen werden, wo Gott alles wiederherstellen wird (Apostelgeschichte 3:21). Dann wird es — durch unser vollkommenes Einssein mit Christus — nur noch vollkommene Beziehungen geben.

Zwar wird die endgültige Heilung und Wiederherstellung aller Dinge noch bis zur Wiederkunft Christi auf sich warten lassen, doch schon jetzt kann der Geist Gottes uns durch Vergebung seelische Heilung bringen.

Freue dich über die große Chance, die das Gebet dir bietet. Durch dein tägliches Gespräch mit Gott kannst du ganz persönlich aktiv teilhaben an dem, was Gott durch seine Kirche aufbaut — und an dem, was Gott in deinem Leben bewirkt.

Was Gott für dich und in dir schaffen kann und will, ist grenzenlos; halte deshalb deine Beziehung zu ihm lebendig und reich an Gebet.

Viele Menschen, in deiner Nachbarschaft wie überall in der Welt, warten auf deine Gebete.

# „Mit Gott sprechen, das kommt mir komisch vor“

**F**rage eines Lesers: „Ich weiß, ich sollte beten, aber ich finde den Einstieg nicht. Und versuche ich's trotzdem, komme ich mir komisch vor, so als redete ich mit jemandem, den es nicht gibt; dabei weiß ich wohl, daß es Gott gibt. Was soll ich tun?“

Könntest du das nicht auch geschrieben haben? Man kann sich schwertun, mit jemandem zu sprechen, den man nicht sieht. Und noch schwerer, mit jemandem zu sprechen, den man weder sieht noch kennt.

Es ist, wie am Telefon mit einem Verwandten zu reden, den man nie kennengelernt hat. Und um die Sache noch so genau wie möglich zu vergleichen, ist der Verwandte, den du nie gesehen und gesprochen hast, auch noch ein hohes Tier: König, Kanzler oder Präsident oder — wie beim Betenden — Gott. Und doch möchte Gott, daß du mit ihm sprichst, nur du, im „stillen Kämmerlein“. Du siehst Gott nicht und hörst ihn nicht, sollst ihn aber um alles gehen, was du brauchst.

Er will, daß du ihm dein Geheimstes anvertraust, deine Ziele, deine Träume; er will, daß du bei ihm deine Sorgen und deinen Frust ablädst. Denn er will dein Freund sein, jemand, dem du vertrauen, auf den du dich verlassen kannst. Er will Freundschaft mit dir schließen — eine Freundschaft, die nur im Gebet wachsen kann.

Wie schafft man aber eine Beziehung zu jemandem, den man nicht hört und sieht? Am sichersten wohl, indem man sich erst einmal gründlich über ihn informiert.

Gott ist unser Vater. Jesus Christus hat ihn Vater genannt und uns als Gottes Kinder bezeichnet. Was folgt daraus? Daß Gott auch dein Vater ist.

Und nicht nur „irgendein“ Vater, sondern der väterlichste, den es gibt. Warum? Weil er deine Gedanken, deine Gefühle und Gemütsregungen kennt. Er weiß alles über dich — was dich glücklich, was dich traurig macht. Er kennt deine Probleme und deine Sorgen. Deine Geheimnisse und deine Ängste. Gott weiß, wie du „tickst“. Er kennt dich besser als deine Eltern. Und er liebt dich mehr, als du ermessen kannst.

Wenn du eine gute, herzliche Beziehung zu deinem Vater hast, kannst du eine solche Beziehung auch zu Gott aufbauen. Jemand mit einem guten Verhältnis zu seinem Vater wird leicht begreifen, warum wir Gott Vater nennen. Hast du aber keinen Vater oder kein gutes Verhältnis zu ihm, wirst du Gottes Väterlichkeit nur schwer nachvollziehen können.

Ein junger Mann empörte sich: „Ihr erzählt mir, Gott sei mein Vater, aber das bedeutet mir nicht viel. Mein

Vater ist Alkoholiker, und ich sehe ihn nur selten. Und wenn ich ihn sehe, dann brüllt er rum und mißhandelt mich. Ich kann mir Gott nur schwer als Vater vorstellen, weil ich keine Ahnung habe, wie ein Vater sein könnte.“

Leider leben und leiden manche unserer Leser unter schlimmen Vätern. Das wissen wir. Doch auch in diesem schlimmen Fall kann man ein gutes Verhältnis zu Gott aufbauen. Ja, gerade dann mußt du dich mit deinen Sorgen an ihn wenden und Ermutigung und Trost bei ihm suchen.

Denn ganz gleich, wer du bist und welches Verhältnis du zu deinem leiblichen Vater hast: Gott ist alles, was ein Vater sein sollte, und weit mehr als das.

Dein Vater im Himmel wird dich mit allem versorgen, was du im Leben brauchst, wenn du ihn darum bittest. Von Gott kommen alle Güter. Er hat dir alles gegeben, was du bist und hast, auch Nahrung, Kleidung und das Dach über dem Kopf.

Gott ist dein Lehrmeister. Er unterweist dich, wie man gute Beziehungen hinkriegt und ein sinnerfülltes Leben führt. Gott kann dein bester Freund sein. Du kannst ihm Dinge sagen, die du deinen irdischen Freunden niemals anvertrauen würdest. Er versteht dich besser als irgendwer sonst, mit all deinen Sorgen und Ängsten. Breite sie vor ihm aus. Er hat versprochen, deine Bürden zu tragen, damit du dich wichtigeren Dingen zuwenden kannst. Gott kann helfen, wenn du krank bist. Er kann sich um deine Angehörigen, deine Freunde kümmern, kann dir Kraft geben, wenn du schlappmachst, und Mut machen, wenn du down bist.

Er ist treu. Er hilft. Er hat versprochen, dich niemals im Stich zu lassen. Er ist Tag und Nacht ansprechbar. Und nie zu beschäftigt, um zuzuhören und sich um dich zu kümmern. Denn Gott liebt uns! Und wie ein liebender Vater das Beste für sein Kind will, will Gott das Beste für dich. Er will, daß du Wissen gewinnst und dich entwickelst und zu einer Person heranwächst, auf die er mit Freuden stolz sein kann.

Gott kann freilich nicht dein Freund werden, wenn du ihn abschiebst. Er ist bereit, dein Vater zu sein, der beste, den du dir denken kannst, doch dazu mußt du mit ihm sprechen. Anleitung dazu hat er in den „Mustergebeten“ in Matthäus 6:9-13 und in den Psalmen gegeben. Die Psalmen zeigen beispielhaft, welche Gedanken und Gefühle Menschen äußern, die zu ihm beten.

Das Gebet muß keine Last, keine überhohe Hürde sein. Es kann ein faszinierender Weg sein, eine ganz persönliche Beziehung zu deinem göttlichen Vater aufzubauen.

# Was will Gott von mir?

**Z**unächst müssen wir uns, wie gesagt, über Gott informieren, uns ein Bild von ihm machen. Gott ist kein grausamer Herrscher, der die Menschen im Staub liegen und leiden sehen möchte. Er hat dir vielmehr alles geschenkt, was du hast, das Leben inbegriffen. Gott ist ein Gott der Liebe. Er verheißt, dir nach Kräften beizustehen und dich nicht im Stich zu lassen (Philipper 2:13; Hebräer 13:5).

Das größte Geschenk, das Gott dem Menschen macht, ist die unmittelbare Beziehung zu ihm und seinem Sohn Jesus Christus, dem Erlöser der Welt. „Das aber ist das ewige Leben“, lehrt Jesus, „daß sie dich, der du allein wahrer Gott bist, und den du gesandt hast, Jesus Christus, erkennen“ (Johannes 17:3).

Jesus Christus ist der zentrale Bezugspunkt jedes gut geführten Lebens. Apostelgeschichte 4:12 sagt uns: „Und in keinem andern ist das Heil, auch ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir sollen selig werden.“

Zu einer lebendigen Beziehung zu Gott gehört, daß man ihn und seine Mitmenschen liebt. Gott möchte deine Liebe. „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt“ (Matthäus 22:37). So lautet das höchst anspruchsvolle Gebot! Ohne Gottes Hilfe kann es niemand erfüllen — doch Gott verheißt uns diese Hilfe. Und Gott möchte genauso, daß wir unsere Mitmenschen lieben. Ein Schlüsselgebot wird nicht weniger als siebenmal in der Bibel genannt; eins, das mit einer Verheißung verbunden ist. „Ihr Kinder [und Jugendliche], seid gehorsam euren Eltern in dem Herrn; denn das ist recht. ‚Ehre Vater und Mutter‘, das ist das erste Gebot, das eine Verheißung hat: ‚auf daß dir’s wohl gehe und du lange lebest auf Erden‘“ (Epheser 6:1–3).

Kolosser 3:20 setzt hinzu, daß dies Gott wohlgefällig ist. Gott möchte, daß du andere Menschen ehren und achten lernst, und das Elternhaus ist der gegebene Ort, dies einzuüben. Wenn du anderen Respekt bezeugst, wirst du Respekt finden. Gott möchte, daß du in den Genuß der Früchte kommst, die die Achtung vor den Eltern mit sich bringt.

Auf den Punkt gebracht hat Jesus das Ideal allen zwischenmenschlichen Verhaltens in dem Satz: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22:39).

Gott möchte, daß du glücklich bist. „Freu dich, junger Mensch! Sei glücklich, solange du noch jung bist“, ruft er dir zu. „Tu, was dir Spaß macht, wozu deine Augen dich locken! Aber vergiß nicht, daß Gott für alles von dir Rechenschaft fordern wird“ (Prediger 11:9, Die Gute Nachricht).

Gott möchte dein Glück, aber auch, daß du verantwortungsvoll handelst. Er will, daß du Freude am Leben hast, spannende, begeisternde Dinge erlebst. Aber er mahnt dich

auch, dabei immer an ihn zu denken und Böses zu unterlassen. „Denk an deinen Schöpfer in deiner Jugend“, ist daher ein Rat der Bibel (Prediger 12:1).

Ein Leser schreibt: „Ich kriege einfach die Kurve nicht! Ich versuche die Bibel zu lesen ... Ich versuche zu beten — ich bete jeden Morgen und jeden Abend —, aber nach fünf Minuten schweifen meine Gedanken ab und sind bei einem ganz anderen Thema.“

Für viele Menschen sind Gebet und Bibelstudium nur Pflicht und Last. Ist das im Sinne Gottes? Nein; Gebet „im Sinne des Erfinders“ soll vor allem hilfreich sein — für den Betenden. Sieh es wirklich von dieser Seite. Das Gebet gibt dir eine Gesprächschance mit einem höchst mächtigen und mitfühlenden ewigen Wesen, das dir zuhören und beistehen möchte. Der Schöpfer des Universums möchte von dir erfahren, was du auf dem Herzen hast, und mit dir in Beziehung treten. Auch das Bibelstudium solltest du von dieser Seite angehen. Das höchste Wesen im Universum ermöglicht es dir, in seinem Willen und Denken zu lesen: in der Bibel, die du studierst.

Betet „ohne Unterlaß“, fordert 1. Thessalonicher 5:17, und Matthäus 6:11 gibt zu erkennen, daß das Gebet eine tägliche Übung sein sollte. Gott unterscheidet nicht zwischen „jugendlichen“ und „sonstigen“ Bibellesern. Bibellesen ist in jedem Alter angebracht. Gebet und Bibelstudium sind spezielle Kommunikationshilfen, die du, wenn du älter wirst, immer besser gebrauchen lernst.

Wenn du merkst, daß — wie beim oben zitierten Leser — deine Gedanken abschweifen, dann experimentiere mit anderen Tageszeiten und Orten für dein Gebet und Bibelstudium. Wähle nicht eine Zeit, bei der du voraussichtlich wegdösen wirst, oder einen Ort, an dem es immer neue Ablenkung gibt. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, dann mach doch eben den Punkt, zu dem deine Gedanken hingeschweift sind, zum Gegenstand des Gebets.

Der große Grundgedanke, von dem du immer wieder ausgehen solltest, ist: Gott will, daß der Mensch durch Jesus Christus eine tiefe, liebevolle Beziehung zu Gott gewinnt. Und zwar jeder Mensch, auch Teens. Wir nutzen unsere Zeit am besten, wenn wir unsere Beziehungen zu Gott und zum Mitmenschen ständig vertiefen.

Beginn einfach damit, daß du an der Beziehung zu deinen Eltern arbeitest. Suche deine Geschwister besser zu behandeln. Entwickle bessere Beziehungen zu deinen Freunden. Und suche Gott ständig näherzukommen. Schritt für Schritt werden dann all deine Beziehungen tiefer und tiefer.

Genieße deine Jugendjahre und bitte Gott, dir bei der körperlichen, geistigen, seelischen und geistlichen Reifung zu helfen. Diese Hilfe darfst du nicht nur erwarten, sondern du darfst darauf bauen. Denn Gott hilft wirklich.



**Wenn uns jemand haßt, wie sollen wir dann das Bibelgebot erfüllen, alle Menschen zu lieben, selbst unsere Feinde? Wie kann ich jemanden lieben, der mich haßt?**



Erste Regel — stelle fest (wenn du es nicht schon getan hast), warum man dich haßt oder böse auf dich ist. Hast du etwas gesagt oder getan, was die Feindseligkeit begründen könnte?

Geh hin und sprich den anderen an: „Ich weiß, daß du sauer auf mich bist. Laß uns mal darüber reden.“ Dadurch zeigst du ihm, daß dir was an ihm liegt — und das ist schon die Quintessenz der Liebe.

Wer haßt, hat meist den größeren Schmerz, auch wenn ihm das selbst nicht bewußt sein mag. Indem du ihn ansprichst und anbietest, die Schwierigkeit zu lösen, kannst du seinem Zorn schon etwas den Boden entziehen. Möglicherweise gewinnst du einen Freund, wenn der Konflikt oder das Mißverständnis aus der Welt geschafft ist.

Manche Probleme lassen sich leider nicht so leicht lösen, und vielleicht haßt der Unversöhnliche dich auch nach dem Gesprächsversuch noch. Doch mit Gottes Hilfe kannst du dann immer noch die Neigung bekämpfen, zurückzuhassen. Bitte Gott um die Geduld und Liebe, die dazu nötig ist.

Gefühle kann man nicht einfach durch Wollen ändern. Dazu sind Taten erforderlich. Matthäus 5:44 schreibt: „Liebt eure Feinde und bittet [betet] für die, die euch verfolgen.“

Angenommen, ein Klassenkamerad verbreitet wenig Schmeichelhaftes über dich. Wenn du darauf mit einer kleinen Nettigkeit antwortest, nimmst du ihm den Wind aus den Segeln. Das mag Überwindung kosten, doch es ist der biblische Weg und führt die Menschen wieder zusammen.

Wütend zu werden oder eingeschnappt zu sein verstärkt die Abneigung des anderen nur und gießt

Wasser auf seine Mühle. Römer 12:20 fordert: „... ,wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken. Wenn du das tust, so wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln.“ (Die bildliche Wendung „feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln“ heißt: durch Freundlichkeit jemanden beschämen und ihn vielleicht dazu bringen, daß er sich ändert. Gemeint ist keinesfalls: Freundlichkeit als Form der psychologischen Rache.)

„Liebe deinen Feind“ bedeutet natürlich nicht, daß du ihn nun ständig mit Nettigkeiten eindecken mußt. Es bedeutet, daß du seine feindseligen Gefühle nicht erwidern und ihn mit Respekt behandeln solltest.



**Ich habe schwere Gewissensbisse und bin sauer auf mich, weil ich beim Ladendiebstahl erwischt worden bin. Ich habe es mutwillig getan. Wird Gott mir vergeben?**



Frage dich: Tut mir leid, was ich getan habe, oder tut mir leid, daß ich erwischt worden bin? Gott ist immer bereit zu vergeben, doch er will auch, daß du bereust, sprich: dich änderst. Bitte Gott, dir zu vergeben und deine Sünden mit dem Blut Christi zuzudecken. Bitte ihn, dir beizustehen, daß du nicht rückfällig wirst.

Wenn du die Tat wirklich bereust, wird Gott dir vergeben. Wenn du dich trotzdem immer noch schuldig fühlst, bitte ihn, das Schuldgefühl von dir zu nehmen. Lerne aus dem Vorfall. Meide die Versuchung und bitte, daß Gott dir hilft, das Eigentum anderer zu respektieren. Gott hat uns sein Vergeben geschenkt, so daß wir, wenn wir gestrauchelt sind, uns wieder hochrappeln und neu anfangen können.



F.

**Ich habe schlechte Eigenschaften. Einige davon sind wirklich schlimm. Wie kann ich schlechte Gewohnheiten überwinden?**



A.

Wir Menschen sind, kurz gesagt, Gewohnheitstiere. Und diese Tatsache ist im Grunde genommen nicht schlecht. Ohne Gewohnheiten könnten wir kaum normal leben — und schon gar nicht erst etwas vollbringen.

Bedauerlicherweise erlauben wir aber auch, daß sich schlechte Gewohnheiten in uns entwickeln. Sie können uns nach außen hin abstempeln, uns mit Schuldgefühlen erdrücken, uns physisch schädigen oder im schlimmsten Fall das Leben kosten.

Es gibt mehrere Schritte, die man befolgen sollte, um schlechte Gewohnheiten zu überwinden:

**Wir müssen uns gegenüber ehrlich sein und sie uns eingestehen.** Dies kann manchmal sehr schwer sein, doch eine Vorbedingung ist, zu erkennen, daß wir uns ändern müssen.

**Wir müssen erkennen, warum wir diese schlechte Eigenschaft oder Gewohnheit haben.** Viele Faktoren können dabei mitspielen: Kindheit, äußere Umstände, unterbewußtes Verlangen, begründete und unbegründete Ängste.

**Wir müssen zu dem Schluß kommen, daß es einen Weg gibt, mit der schlechten Gewohnheit zu brechen.** Die Formung einer Gewohnheit geht recht langsam vonstatten, eine Änderung oder Umkehr bedeutet jedoch große Turbulenzen. Wir sollten uns nicht darüber wundern, daß wir allerlei Gründe vorschrieben, um uns nicht ändern zu müssen.

**Wir müssen völlig davon überzeugt sein, daß das Brechen einer schlechten Gewohnheit gut für uns ist.** Die Motivation ist der Anker, an dem wir uns festhalten und voranziehen können.

**Wir müssen mit der schlechten Gewohnheit abrupt aufhören und nicht allmählich.** Damit dann keine Leere entsteht, sollten wir die schlechte

Gewohnheit durch eine gute „Gewohnheit“ ersetzen.

Wenn wir Gottes Weg gehen wollen und auf diesem Weg die Hürden nehmen, können wir wie Paulus sagen: „... ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht“ (Philipper 4:13).



F.

**Ich weiß, daß Bibelstudium sehr wichtig ist, habe aber keine Ahnung, welchen Teil der Bibel ich zuerst lesen soll.**



A.

Man kann die Bibel auf vielerlei Weise studieren. Wenn du zum Beispiel in dieser Broschüre liest, schlage einfach mal die zitierten Schriftstellen in der Bibel nach und lies sie durch. Schon wirst du „müheles“ mit dieser und jener Bibel-passage vertraut.

Man muß die Bibel nicht unbedingt an einer bestimmten Stelle anfangen. Es hängt von deinen Interessen ab und davon, was dir wichtig erscheint. Viele lesen die Bibel systematisch von vorn nach hinten; andere „springen“ herum. Anfangen könntest du zum Beispiel mit einem der vier Evangelien (Matthäus, Markus, Lukas, Johannes), den Lebensgeschichten Jesu, unseres Erlösers.

Empfehlenswert ist dafür eine moderne Textfassung (z. B. die Elberfelder Bibel oder die revidierte Luther-Bibel), damit du dich nicht mit altertümlichem Deutsch herumschlagen mußt. Und vergiß nicht, um Gottes Anleitung zu bitten, damit er das Studium interessant und sinnvoll für dich macht.

Grundvoraussetzung ist auf jeden Fall, daß du dir bewußt bist: Die Bibel ist Gottes Wort und hat auch für unsere Zeit unverändert hohe Bedeutung. Gott spricht daraus zu dir. Die Bibel steckt voller Hinweise, wie man nach Gottes Lebensprinzipien lebt. Wir möchten dich ermutigen, ein regelmäßiger Leser zu werden und das Gelernte in die Tat umzusetzen. Dann trägt es Frucht und bereichert dein Leben.

Kapitel

2



## Wie man perfekte Eltern kriegt

**K**omischer Gedanke und auch noch wahr: Du hast ebensoviel Zeit, deine Eltern zu erziehen, wie sie Zeit haben, dich zu erziehen.

So gesehen, kannst du großen Einfluß auf das Verhältnis nehmen, das deine Eltern zu dir haben. Was kannst du tun, damit perfekte Eltern aus ihnen werden? Nun, sich einmal mit unseren Vorschlägen bekannt zu machen ist vielleicht kein schlechter Anfang.

Zehn Tips zur „Erziehung besserer Eltern“

### 1) Bau sie auf.

Wir alle haben Ermutigung nötig, Eltern bilden da keine Ausnahme. Sag ihnen, daß du sie gern hast und daß du die Mühe, die sie sich deinetwegen machen, sehr schätzt.

Mut machen kannst du ihnen schon damit, daß dein Verhalten zeigt, daß du erwachsener wirst, sprich: daß du mehr mit ihnen kooperierst und weniger „Grabenkrieg“ führst, daß du die Schwierigkeiten also weniger persönlich nimmst.

Vermittle ihnen, daß du in der Schule und anderswo Fortschritte machst (im Sport, Hobby, Verein usw.). Laß sie wissen (sobald du es selber weißt), daß dir deine Zukunft am Herzen liegt. Laß erkennen, daß du wirklich versuchst, das Richtige zu tun.

### 2) Sei kompromißbereit.

Versuche nicht immer (ihren Wünschen zum Trotz), mit dem Kopf durch die Wand zu wollen. Laß sie auch mal das tun, was sie wollen. Laß Mutter und Vater mal den Rundfunksender hören, den sie mögen. Laß sie gelegentlich auch ihre Fernsehsendungen sehen.

Laß ihnen ihre Freiheit und ein bißchen Spielraum. Gewiß, es sind deine Eltern, doch sie müssen auch ihren anderen Pflichten und Interessen nachkommen können. Stell klar, daß du ihre Bedürfnisse respektierst (dabei kommt unter dem Strich wahrscheinlich auch für dich mehr Freiheit und Entgegenkommen heraus).

### 3) Sag auch mal „Vielen Dank“.

Überschlag nur mal kurz, wieviel es gibt, wofür man dankbar sein könnte: Essen, Kleidung, Unterkunft. Halte das alles nicht für selbstverständlich. Und nimm auch deine Eltern nicht für selbstverständlich, die dir das alles verschaffen.

Vergiß auch nicht die kleinen Dinge, die Dank verdienen — ein leckeres Essen, ein Ausflug, Hausaufgabenhilfe; selbst das Zuhören, wenn du ein Problem hast. Dankbarkeit ist etwas, was Gott von allen fordert (Kolosser 3:15 und 1. Thessalonicher 5:18). Kannst du dir vorstellen, wie friedlich es zu Hause zuginge, wenn du und deine Eltern einander öfter danktet — buchstäblich von Herzen?

### 4) Versuche, etwas Nettes für sie zu tun.

Und zwar nach der Melodie: Tu's, ehe sie darum bitten. Wenn du wartest, bis sie dich angehen, hast du von dir aus wenig getan.

Und es gibt vieles, was du ungefragt tun kannst: Zimmer aufräumen, Sachen wegräumen, Geschirr spü-

len, Garage kehren, Rasen mähen, Essen vorbereiten.

Laß sie, durch das, was du tust, spüren, daß du sie liebst. Sage es ihnen nicht nur mit Worten (obwohl auch Worte wichtig sind).

### 5) „Entschuldigt bitte“ — trau dich und sag's.

Wenn du's ernst meinst, werden sie dir verzeihen. Sorge dafür, daß es kein Lippenbekenntnis bleibt. Laß deiner Bitte entsprechende Taten folgen. Fehler zu machen ist weniger schlimm, als sich nicht ändern zu wollen.

### 6) Mißbrauche nie das elterliche Vertrauen, und tu nichts, was sie an deiner Ehrlichkeit zweifeln lassen könnte.

Vertrauen ist ein kostbares Gut und die Grundlage jeder Beziehung. Einmal in die Brüche gegangen, ist es nur schwer wieder herzustellen.

Sei aufrichtig. Nimm berechnete Strafe an. Versuche nicht, dich aus einer Sache herauszulügen. Das Aufbauen von Vertrauen ist das wichtigste, wenn du deine Eltern „erziehen“ willst.

Wenn du Vorrechte und

Beweise durch  
dein Handeln,  
daß du sie liebst.

Freiheiten beanspruchst, mußt du deine Eltern auch davon überzeugen, daß sie dir vertrauen können, daß Verlaß auf dich ist. Wenn du dich zum Beispiel abends aus irgendeinem Grund mit dem Heimkommen verspätet, ruf zu Hause an und sag den Eltern Bescheid.

**7) Rege dich nicht so blindwütig über ihre Schwächen auf, daß du die eigenen nicht mehr siehst.**

Lerne verzeihen. Eltern haben's nicht leicht. Verurteile sie nicht wegen ein paar Fehlern. Du hast bestimmt auch mehrere davon (Matthäus 7:1-5). Jesus fordert von uns Vergebungsbereitschaft (Matthäus 18:21-22), nicht Richtiggeist.

**8) Zieh die Eltern zu Rate.**

Das kann Wunder wirken. Wenn du sagst „Ich brauche eure Hilfe“ oder „Ich brauche Rat“, werden sie gern darauf eingehen. Auch sie waren einmal jung, und ihr Rat kann dir — auch wenn sich die Zeiten geändert haben — Kopfschmerzen und Kummer ersparen.

**9) Zieh sie ins Vertrauen.**

Wenn du dich öffnest und dich ihnen anvertraust, werden sie auch dir mehr anvertrauen als bisher; euer Verhältnis wird offener und tiefer. Sprich mit ihnen, wie du mit Freunden sprichst. Merke: Die

wahren Freunde sind die, die nicht nur ja sagen, sondern auch mal widersprechen und deine Gedanken in Frage stellen.

**10) Achte bei Gesprächen aufs „Timing“.**

Rede nicht mit den Eltern, wenn sie sauer sind. Auch du hast Augenblicke, wo dir nicht nach Aussprache zumute ist. Warte lieber, bis sich die Gemüter entspannt haben und deine Eltern dir volle Aufmerksamkeit schenken können.

Die „Eltern zu erziehen“ verlangt viel Rücksicht und Verantwortung. Aber wenn du dich nach diesen zehn Tips richtest, wirst du vielleicht schon bald auf deine Eltern und auf die Beziehung, die du zu ihnen aufgebaut hast, stolz sein.

Das Verhältnis deiner Eltern zu dir ist mit dein Werk. Wenn du z. B. für das, was dein Vater tut, Interesse zeigst, wird er sich freuen, daß du ihn ernst nimmst und schätzt, und wird versuchen, dir ein (noch) besserer Vater zu sein.

# Wenn Eltern einem das Ehren schwermachen

Jeder kennt das biblische Gebot: „Ehre Vater und Mutter.“ Es ist das erste Gebot, das eine Verheißung hat, nämlich diese: „daß dir's wohl gehe und du lange lebest auf Erden“ (Epheser 6:2-3).

„Meine Eltern ehren? Das soll wohl ein Witz sein!! Welche Ehre verdienen die denn? Du solltest sie mal erleben, dann wüßtest du Bescheid.“

Vielleicht liegt dir diese Antwort auf der Zunge. Und was, wenn du obendrein das Gefühl hast, deinen Eltern gleichgültig zu sein? Vielleicht demütigen sie dich immerzu oder erkennen deine Leistungen nicht an. Oder sie schreien sich an.

Das alles kann tiefe Wunden schlagen, es dir schwermachen, auf sie einzugehen; doch tun solltest du es trotzdem.

Wenn du deine Verbitterung in dir schwelen läßt, triffst du dich selbst am schlimmsten. Zorn und Verbitterung wirst du gerade dann eher los, wenn du dich wieder dazu durchringst, die Eltern zu ehren. Das heißt für den Anfang, daß du dir vornimmst, ihnen erneut Achtung entgegen-

zubringen, auch wenn du manches (oder vieles) von dem, was sie tun, ablehnst und wenig „ehrenwert“ findest.

Dieses „Ehren“ ist eine positive Handlung. Sie trägt „deinen Teil“ dazu bei, möglichst friedlich mit den Eltern zusammenzuleben; ihnen zu Ehren tust du, was sie verlangen, solange es nicht gegen Gottes Gesetze verstößt.

Auch wenn du die Eltern auf diese Weise durch dein Handeln ehrst, mag das Gefühl des Respekts vor ihnen zunächst ausbleiben. Das Gefühl muß und kann auch nicht erzwungen werden, aber du wirst unter Umständen erleben, daß es heranwächst,

Kaum. Doch stressende Beziehungen können elend machen, einen seelisch heimsuchen und krankmachen und dadurch das ganze Leben beeinträchtigen.

Manchmal bedeutet Eltern ehren praktisch, ihrem Willen entgegen zu handeln und dennoch zu helfen. Man ehrt die Eltern nämlich nicht, wenn man zu Mißhandlungen oder sexuellen Übergriffen schweigt, die in jeder Familie vorkommen können. In diesem Fall solltest du zum Besten aller eine Beratung aufsuchen und mit jemandem sprechen, der fachkundig bei der Bewältigung der Probleme helfen kann. Es wird dir leichter, deine Eltern zu achten, wenn du weißt, daß sie versuchen, etwas gegen ihre Probleme zu tun.

Solltest du in einem mit Unglück geschlagenen Elternhaus leben, dann ver-  
giß nicht: Mit

Gott kann man immer und über alles sprechen. Er ist ein vollkommener Zuhörer und durch nichts zu schockieren. Er versteht alles und bleibt ganz bei der Sache. Er ist immer für dich da. Seine Hilfe kann die schlimmsten Familienverhältnisse erträglich machen.

**Wie ehrt man Eltern, die es einem schwermachen, sie zu ehren? Gott kann sogar unerträgliche häusliche Verhältnisse tragbar machen.**

wenn du mit dem biblischen „Ehren der Eltern“ einmal begonnen hast.

Doch auch wenn das Gefühl sich nicht einstellt, kannst du Frieden in der Gewißheit finden, daß du das Deine getan hast. Wenn du es aber nicht tust, wirst du dann vom Blitz getroffen?

# Leben mit Eltern, die trinken

**E**in Leser schrieb uns: „Meine Mutter hat Probleme mit dem Alkohol. Sie trinkt, seit ich sieben bin. Unzählige beängstigende Situationen habe ich wegen ihrer Trinkerei durchgemacht. Noch ohne Führerschein, mußte ich sie schon mit dem Wagen abholen, wenn sie irgendwo trank. Heute habe ich Angst, daß ich einmal werden könnte wie sie. Aber ich will nicht, daß dieses entsetzliche Leid über mich kommt.“

Ein Fall von vielen. Wenn du bei einem Vater oder einer Mutter lebst, die trinken, dann fühlst du dich wie in einem Strudel, verloren und ganz allein.

Was heißt es zum Beispiel, einen Alkoholiker zum Vater zu haben? Es heißt zunächst, daß der Vater keine Kontrolle mehr darüber hat, wieviel er trinkt. Alkoholiker wiegen sich lange im Glauben, sie könnten jederzeit aufhören, doch das ist ein Trugschluß. Der Alkoholiker ist alkoholabhängig. Mit bloßer Willenskraft kann er sich nicht mehr heilen. Er braucht Hilfe, um das Problem zu bewältigen.

Alle Mitglieder der Familie eines Alkoholikers sind davon betroffen.

Es ist schwer, mit Eltern zu leben, die trinken, aber einiges gibt es doch, das man tun kann, um sich und

die Familie aus dieser schwierigen Lage zu befreien:

*Informiere dich gründlich über Alkoholismus und alles, was damit zusammenhängt.* Der Alkoholismus wirkt auf den Trinker anders als auf die Familie. Sachkundig informiert, kannst du für beide verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

Aus Platzgründen können wir hier nicht näher auf Alkoholismus eingehen, aber Stadtbüchereien und soziale Anlaufstellen halten dazu Aufklärungsschriften bereit.

*Suche jemanden, dem du dich anvertrauen kannst.* Mit ihm über seine Gefühle zu sprechen hilft oft, mit sich und seinen Sorgen ins Reine zu kommen. Versuche auch, mit dem nichttrinkenden Elternteil darüber zu sprechen, wie das Problem auf dir lastet.

Vielleicht kannst du mit deinem Seelsorger oder mit einem anderen engagierten Erwachsenen reden. Professionelle — und kostenlose — Beratung findest du in Deutschland zum Beispiel bei den Jugendberatungsstellen der Städte und Gemeinden und bei vielen Sucht- und Drogenberatungsstellen, die manchmal für Alkoholismusprobleme einen speziellen Beratungsdienst anbieten. Es gibt auch Jugend-Nottelefone, die man jederzeit anonym anrufen kann.

Auf jeden Fall: Sprich

mit jemandem! Vielleicht fürchtest du, deine Gefühle nicht ausdrücken zu können, weil es schwer ist, über Mutter und Vater zu reden. Doch so geht es vielen, du bist auch in diesem Punkt kein Einzelfall! Mit jemandem zu sprechen, wird dir helfen und kann sogar dazu führen, daß dein Vater oder deine Mutter doch noch aus der Sucht herausfindet.

*Denke daran, daß Alkoholismus immer abhängiger macht.* Wenn Mutters oder Vaters Trinken die Familienpläne durcheinanderbringt, vergißt man leicht, daß Trinker keine Kontrolle mehr über ihr Trinken haben. Verurteile nicht, richte nicht, ja kritisiere nicht einmal.

Und nimm es nie persönlich, wenn ein Elternteil dir die Schuld für sein Trinken gibt. An seinem Alkoholismus bist du ebensowenig „schuld“, wie du schuld daran wärst, wenn jemand Krebs oder Diabetes bekommt.

Wenn du mit ihm schon mal zu diskutieren versucht hast, wirst du gemerkt haben, daß das keinen Sinn hat. Wird er gewalttätig, wenn er trinkt, halte dich aus seiner Reichweite. Vielleicht solltest du in ein anderes Zimmer ausweichen, das Haus verlassen oder einen Freund aufsuchen.

Merke: Alkoholiker haben, auch wenn es ihnen selbst nicht bewußt ist, keine Kontrolle mehr über ihr

Verhalten. Wenn du das einmal eingesehen hast, wirst du eher damit zurechtkommen.

*Entfalte deine Talente, geh deinen Interessen nach.* Nimm den elterlichen Alkoholismus nicht als Vorwand, aus deinem Leben nicht das Bestmögliche zu machen. Greif nicht selbst zu Drogen oder Alkohol als Problemlöser — sie sind, wie du weißt, kein Ausweg. Du mußt nicht enden wie Vater oder Mutter, und gewiß willst du's auch nicht. Durch positive Leistungen, durch „Erfolgs-erlebnisse“, kannst du Mutlosigkeit überwinden. Das mag sehr schwer sein, aber du kannst es packen!

Wenn du in einer Trinkerfamilie lebst, bist du oft ziemlich auf dich selbst gestellt. Wahrscheinlich lieben dich deine Eltern „trotz allem“, nur daß der Alkohol sie immer wieder davon abhält, es dir zu zeigen. Dafür kannst du deinen Eltern deutlich machen, daß du sie gern hast. Auch das ist nicht leicht, weil sie oft durch ihr Trinken deine Gefühle verletzen oder ihre Zusagen brechen; doch sie müssen wissen, daß du sie, trotz ihrer Probleme, liebst.

Sorge dich nicht um die Dinge, die du nicht ändern kannst. Fang statt dessen bei dir selber an. Was aus deinem Leben wird, liegt bei dir. Gib nicht auf. Du kannst aus deinem Leben viel machen — in täglichen, kleinen Schritten. Fang an.

# „Ich weiß, daß mein Vater mich liebt“

**M**ein Vater ist Alkoholiker, und ich liebe ihn sehr.

Es hat mich viel Zeit und Überwindung gekostet, das über die Lippen zu bringen. All die Wut, die Verletzungen, die Empörung, die ich wegen seines Trinkens verspürte, haben mich glauben lassen, daß ich ihn nicht liebe. Doch sachliche Aufklärung über Alkoholismus und vertrauensvolle Gespräche mit hilfsbereiten Freunden und Erwachsenen und mit meinem Seelsorger haben mir geholfen, diese Gefühle in den Griff zu kriegen.

Erst mit vierzehn habe ich richtig gemerkt, daß Vater Alkoholiker war, wußte aber vorher schon, daß er zuviel trank und daß er die ganze Zeit zornig zu sein schien. Wie habe ich es gehaßt, daß er das ganze Geld für Bier ausgab und nicht für die Familie und daß er mir ständig befahl: „Wirf die leere Dose weg und bring mir eine neue.“

Es wurde immer schlimmer. Mein älterer Bruder, der ebenfalls trinkt, begann Drogen zu nehmen und zog aus. Ich betete um eine Lösung unserer Probleme.

Eines Tages sagte mir Mutter, sie habe mit unserem Pastor gesprochen, und Vater sei Alkoholiker. Sie sagte mir, sie wolle in eine Selbsthilfegruppe für Familienmitglieder von Alkoholikern gehen. Das hörte sich gut an. Vielleicht hören sie dann endlich auf mit ihren ewigen Auseinandersetzungen, dachte ich.

Nach ein paar Wochen bat mich Mutter, in eine Gruppe für Alkoholikerkinder zu gehen, weil mir das helfen würde, mit meinen Gefühlen klarzukommen.

Nie! dachte ich. Alkoholismus ist Vaters Problem, nicht meins! Ich sah nicht ein, warum ich irgend etwas tun mußte. Vater und Mutter müssen sich ändern, nicht ich, dachte ich. Von meiner Mutter gedrängt, willigte ich dann schließlich doch ein,

wenigstens einmal hinzugehen.

An diesen ersten Gruppenabend denke ich noch heute. Die ganze Zeit saß ich da und starrte auf den Fußboden ohne ein Wort. Aber ich habe zugehört, von welchen Gefühlen und Erlebnissen die anderen berichteten, und da wußte ich, daß ich wiederkommen würde.

Ich bin weiter hingegangen. Zwar ist mein Vater immer noch Alkoholiker, aber die Lage zu Hause ist besser geworden, weil Mutter und ich gelernt haben, anders auf ihn zu reagieren.

Je besser ich über Alkoholismus Bescheid weiß und je bewußter ich mich meinen Gefühlen stelle, desto mehr merke ich, daß ich Vater liebe. Es war sein Trinken, das ich gehaßt habe.

Manchmal kriege ich Gewissensbisse, weil ich mich anderen anvertraut habe. Ich habe das als Treuebruch an meinem Vater empfunden. Er wußte, daß ich Hilfe suchte, und ich weiß, daß ihn das manchmal bedrückt hat. Jetzt aber weiß ich, daß er froh ist über die kompetente Hilfe zur Bewältigung unserer Situation.

Ich weiß, daß mein Vater mich liebt, auch wenn er das bisher nur ein einziges Mal über die Lippen gebracht hat. Der Alkoholismus hält ihn davon ab, mir seine Liebe offen zu zeigen, obwohl ich weiß, daß er das eigentlich möchte.

Ich kann jetzt Dinge tun, die ich vor ein paar Jahren für unmöglich gehalten hätte. Ich kann mich hinsetzen und mit meinem Vater reden, ohne in Zorn zu geraten (wenn's mir manchmal auch noch sehr weh tut). Und das Beste: Wenn ich ihn da einsam und allein auf der Couch sitzen sehe, kann ich zu ihm gehen, ihn umarmen und ihm einen Kuß geben und sagen: „Papa, ich hab dich lieb“, und ich meine es ganz ernst.

# Ehescheidung: Zorn und Verrat — wie wird man damit fertig?

**E**iner unserer Leser schreibt: „**Ich bin vierzehn. Vor drei Jahren haben meine Eltern sich scheiden lassen, und ich nehme es immer noch sehr schwer. Ich bin ganz verbittert und lasse das ständig an anderen aus. Wie kann ich meine Verbitterung loswerden?**“

Auch dies ist leider kein Einzelfall. Vielleicht lassen sich auch deine Eltern gerade scheiden. Wie wirst du mit dem Schmerz fertig? Mit dem Gefühl, daß die Eltern rücksichtslos Verrat an dir begangen haben?

Fragen gehen dir durch den Kopf: Hätte ich was tun können, um zu verhindern, daß die Welt derart in Scherben fällt? Müssen meine Eltern sich wirklich trennen? Überlegen sie sich's vielleicht doch noch anders?

Und anders als das Sprichwort sagt, heilt die Zeit diese Wunden offenbar nicht. Im Gegenteil, sie brechen immer

Der ständige Ärger und Kummer kann dich krank machen. Vielleicht hast du Schlafstörungen; dein Magen rebelliert; du kommst mit anderen nicht mehr klar; in der Schule sackst du ab; und am Ende verwandelt sich dein Zorn noch in Depression.

Du machst deine Eltern für all das verantwortlich. Und manchmal auch dich selbst. Eine Bürde, die du die ganze Zeit herumschleppest.

## Was passiert?

Deine Eltern lassen sich scheiden, ja. Aber sie lassen sich nicht von *dir* scheiden. Vielleicht haben sie dir zuliebe sogar länger zusammengelebt, als sie es wollten.

Ganz gleich, was du gedacht oder getan hast: Du hast die Scheidung deiner Eltern nicht verursacht, also gib dir nicht die Schuld. Andererseits kannst du die Ehe deiner Eltern auch nicht wieder kitten. Kein Hoffen und Wünschen ändert mehr, was

Zorn so rasch wie möglich zu überwinden (Epheser 4:26). Es ist wichtig, daß du einen Weg findest, deinen Zorn loszuwerden.

Der beste Weg ist: darüber zu sprechen. Dadurch, daß du sie in Worte faßt, klären sich deine Gedanken. Die Probleme erscheinen leichter, wenn sie einmal „heraus“ sind. Halte deinen Frust nicht unter Verschluss.

Suche jemanden, der dir zuhört. Rede mit deiner Mutter, deinem Vater, deinen Großeltern oder sonst einem Erwachsenen, dem du vertraust. Erzähle ihm, wie dir zumute ist und warum. Rede Klartext.

Diese Gespräche mit anderen Erwachsenen werden dir guttun, aber irgendwann wirst du auch mit deinen Eltern sprechen müssen. Um dir in der Umstellungsphase helfen zu können, müssen sie wissen, wie dir zumute ist.

Sprich auch mit Gott. Er hat immer ein offenes Ohr für deine Gefühle und Probleme. Und es liegt ihm daran, daß du sie ihm sagst. Alle eure Sorge werft auf ihn, heißt es, denn er sorgt für euch (1. Petrus 5:7). Wenn du Gott um Hilfe bittest, wird er sie dir geben — oft durch andere Menschen. Des-

wegen ist es so wichtig, mit anderen zu sprechen. Um diese schwere Zeit durchzustehen, brauchst du die Hilfe von außen.

Wenn andere dir die Hand hinstrecken, ergreif sie. Je län-

**Die Scheidung deiner Eltern hat dir weh getan und dich bitter gemacht. Laß die Verbitterung nicht in dir schwelen; das macht deinen Schmerz nur noch größer.**

wieder auf, wenn neue Beziehungen auf dich zukommen. Umzug in eine neue Wohnung. Papas neue Freundin. Mamas neuer Freund. Eine neue Ehe. Ein Stiefvater, eine Stiefmutter.

geschehen ist.

Dein Zorn hat eine unleugbare Ursache, deine Eltern; aber du schadest dir selbst, wenn du diesen Zorn ewig in dir schwelen läßt. Die Bibel rät uns, unseren

ger du dir diesen Beistand versagst, desto schwieriger wird es werden, wieder Vertrauen aufzubauen.

### Neues Vertrauen wagen

Viele Jugendliche sagen: Das

„Das Zerbrechen  
der Familie ist wie  
ein Tod.“

Schlimmste ist, daß ich nicht weiß, ob ich einem Menschen je wieder trauen kann. Dieses Gefühl ist nur allzu berechtigt. Die Menschen in deinem Leben, denen du am tiefsten vertraut hast — deine Eltern —, haben eine Welt zerstört, auf die du felsenfest gebaut hast. Das Zerbrechen der Familie ist wie ein Tod und führt zur Erfahrung des Todes.

Und wie bei jedem Tod brauchst du auch hier, um damit fertigzuwerden, eine Trauerzeit. Nach dieser Trauerzeit aber mußt du dein Alltagsleben wieder packen. Das geht gewiß nicht von heute auf morgen, aber bleib hartnäckig und denk daran, daß solche Umstellungsprozesse immer ihre Zeit brauchen.

Eine wichtige Vertrauensregel ist: Erst wenn du selber vertraut, werden andere dieses Vertrauen erwidern. Du mußt sozusagen über deinen Schatten springen und Mutter und Vater

einen Vertrauensvorschuß einräumen. Zum Beispiel, indem du ihnen sagst, daß du sie immer noch magst.

Deine Eltern empfinden die Scheidung als Befreiung von einer konfliktbelasteten Ehe. Sie erhoffen sich von der Trennung eine Besserung ihrer Situation und glauben, daß ihre Kinder dies mit ihnen hoffen. Das ist aber fast nie der Fall.

Meistens haben die Kinder in dieser Situation den Wunsch, daß die Scheidung zurückgenommen wird und die Familie wieder so zusammenkommt, wie sie früher war. Die Folge der unterschiedlichen Wünsche ist: Kinder und Eltern treiben noch weiter auseinander — gerade dann, wenn das Kind die Eltern am dringendsten braucht.

Wenn deine Eltern dir nicht so zur Seite stehen, wie es nötig wäre: vielleicht kannst du *sie* dann stützen und, wie man in der Politik so schön sagt, „vertrauensschaffend“ wirken. Du machst eine leidvolle seelische Krise durch — doch sie auch. Mit der Zeit solltest du lernen,

ihnen das zu vergeben, was sie sich und dir angetan haben.

Mach es ihnen bis dahin nicht noch schwerer, als sie es ohnehin haben. Schließe sie in dein Leben und in deinen Alltag ein.

Die kleinen Dinge — im Haus helfen, höflich sein — tragen dazu bei, die familiären Wellen zu glätten.

Auch deine Geschwister brauchen jetzt sicherlich Unterstützung. Wenn du in dieser Zeit für sie da bist — besonders für die jüngeren —, stärkst du das eigene Selbstvertrauen und gewinnst Kraft, um mit deinen Gefühlen fertigzuwerden. Sprich mit deinen Geschwistern. Da ihr alle dasselbe durchleidet und „im selben Boot sitzt“, kannst du ihnen sicher Trost spenden.

Du kannst aus dieser Lebenskrise lernen und selber später eine glücklichere Ehe führen. Das bist du dir nach allem schuldig. Du kannst aus dem lernen, was deine Eltern gut gemacht haben — aber auch aus dem, was sie verkehrt gemacht haben.

Scheidungskinder streben oft mit besonderer Energie stabile Beziehungen an und sind bereit, viel zu tun, um dies zu erreichen. Sie haben erlebt, welche Fehler Menschen machen, und wollen sie nicht wiederholen. Mach dir diese Haltung möglichst zu eigen.

Für deine Zukunft bist du nämlich selbst verantwortlich.

„Ich will dich nicht verlassen und nicht von dir weichen“,

**Du machst eine leidvolle seelische Krise durch — doch deine Eltern auch. Spring über deinen Schatten und reich ihnen die Hand.**

verheißt Gott auch dir (Hebräer 13:5). Jesus Christus kann dir die Kraft geben, alle Hindernisse zu überwinden, auch die erschütternde seelische Krise einer Scheidung.

# Wenn Eltern ihre „Lieblinge“ haben

**„Ich bin sechzehn Jahre alt und habe Schwierigkeiten mit meinen Eltern. Sie bevorzugen meinen Bruder, der ein Jahr jünger ist als ich ... Deshalb ist das Leben für mich wirklich sehr schwierig. Was kann ich tun?“**

Bist du vielleicht in einer ähnlichen Lage wie unser Briefschreiber? Dann solltest du folgendes tun.

Frage dich zuerst, ob es denn wirklich stimmt, daß deine Eltern deine Schwestern oder deinen Bruder lieber haben als dich.

Du und deine Geschwister, ihr seid möglicherweise sehr verschieden, und es kann durchaus sein, daß deine Eltern dich genauso lieben wie „ihren Liebling“, nur eben anders. Die meisten Eltern bemühen sich nämlich, keine „Günstlingswirtschaft“ einreißen zu lassen.

Möglich auch, daß die Gefühle deiner Eltern für dich nur besser versteckt sind. Manche Eltern sind dazu erzogen, Jungen ihre Liebe anders — und das heißt meist weniger — zu zeigen als Mädchen.

Zudem bekommen ältere Kinder

(und solche, die sich das Vertrauen der Eltern erworben haben) meist mehr Vorrechte als jüngere und weniger Verantwortungsbewußte Geschwister. Umgekehrt kann es vorkommen, daß Eltern die Jüngeren nicht mehr so streng erziehen, weil sie mit der Zeit milder geworden sind. Aus all diesen Gründen kann es leicht scheinen, als bevorzugten die Eltern ein bestimmtes Kind — ohne daß es wirklich so ist.

Manchmal verlangt ein jüngeres Kind auch mehr Aufmerksamkeit, was den älteren wie eine Bevorzugung vorkommen kann.

Natürlich kann es auch sein, daß deine Eltern tatsächlich eines deiner Geschwister vorziehen. Vielleicht gleicht es ihnen mehr als du; vielleicht kommen sie leichter miteinander klar. Das heißt aber noch lange nicht, daß dich deine Eltern nicht lieben.

Versuche deinen Eltern behutsam klarzumachen, daß auch du ihre Zuwendung und Zeit brauchst. Verlier dich nicht in Vor-

würfen, sonst verschlimmerst du die Lage.

Dich zu lieben kannst du deinen Eltern natürlich auch erleichtern — dadurch, daß du dich selber „liebenswürdiger“ machst!

Hilf gelegentlich im Haushalt. Achte und ehre die Eltern, auch wenn du ihre Entscheidungen nicht immer verstehst oder sie dich (deiner Meinung nach) nicht richtig ernst nehmen. Versuche, die Dinge jedenfalls auch von ihrer Warte aus zu sehen.

Wenn du dich bemüht, die Liebe deiner Eltern zu dir richtig einzuschätzen, wirst du bald merken, daß euer Verhältnis besser wird. Und selbst wenn es länger dauert — du solltest am Ball bleiben.

Leider ist es aber auch möglich, daß deine Eltern die rechte Beziehung zu dir nicht mehr finden oder daß sich ihre Liebe zu dir nie richtig hat entwickeln können. Man kann aus vielen Gründen in einem Elternhaus leben, wo auch die stärksten Bemühungen, die elterliche Liebe zu gewin-

nen, nichts fruchten.

Wir wissen, wie schwer das sein kann, und können nachfühlen, was einer dabei durchmacht. Gleichwohl hat man auch hier noch eine Wahl: Du kannst zulassen, daß diese traurige Lage deine gesamten menschlichen Beziehungen vergiftet und dich mit Haß erfüllt, oder du kannst anderen „trotzdem“ Liebe erweisen, auch wenn du nicht wiedergeliebt wirst.

Wenn du versuchst, anderen Liebe entgegenzubringen, dann wirst du — wie immer sie auch reagieren — merken, daß deine Liebe ein kostbares Geschenk ist. Sie wächst, und eines Tages wirst du erleben, daß sie zu dir zurückfließt.

Vertraue dich einem Menschen an, mit dem du reden kannst — einem Verwandten, Lehrer, Seelsorger oder Berater.

Versuche dann dein Problem darzulegen, ohne allzu hart mit den Eltern ins Gericht zu gehen. Sprich mit jemandem, der dir Mut machen kann und bei dem du dich geborgen fühlst.

Und erkenne nicht Gottes Macht und Vaterliebe. Er wird dir zuhören und wird dir Mut und Beistand schenken, wenn du ihn darum bittest.

**Es tut weh, wenn die Eltern (tatsächlich oder scheinbar) einen Bruder oder eine Schwester bevorzugen. Woran liegt's? Was kannst du dagegen tun?**

**F.**

**Es geht um meinen Stiefvater. Ich bin erst dreizehn, und er ist sehr ruppig zu mir. Ewig brüllt er mich an und schubst mich rum. Was kann ich machen, damit er mich nicht mehr so behandelt?**

**A.**

Der Umgang mit Stiefvätern und -müttern ist eine der heikelsten Fragen in der Jugendberatung, weil der Konflikt zwischen einem Erwachsenen und einem Teenager abläuft und wir denjenigen beraten, der am wenigsten in der Lage ist, die Situation zu ändern — den Jugendlichen. Dennoch kann man beinahe jede Situation erträglicher machen, wenn man umsichtig und klug vorgeht.

Zunächst raten wir dir: Wende dich an deine Mutter und erkläre ihr die Sachlage. Sie wird sich wahrscheinlich bei deinem Stiefvater für dich einsetzen. Es kann ja sein, daß sie deine Not bisher übersehen hat und nun durch ein Gespräch mit ihrem Mann die Dinge zurechtzurücken vermag.

Unsere zweite Empfehlung ist: Meide nach Möglichkeit alle Situationen, die deinen Stiefvater in Rage bringen könnten. Vielleicht läßt sich das Problem dadurch entschärfen, daß du dir gut überlegst, welche Dinge ihn ärgern, und du diese Dinge dann unterläßt. Tu auch noch den nächsten Schritt und versuche so verantwortungsvoll, willig und verständig wie möglich zu sein.

Das alles könnte dir helfen. Bringt es wenig oder nichts, wirst du wohl mit einem gewissen Maß an häuslichem Unglück leben müssen, bis du alt genug bist, um auszuziehen. Das ist natürlich nicht das Wahre, doch die wenigsten führen zu Hause ein restlos glückliches Leben. Du wirst leichter damit zurechtkommen, wenn du dich an klare Lebensregeln in deinem eigenen Leben hältst.

Sicherheitshalber noch ein Hinweis: Alles Gesagte

hat zur Voraussetzung, daß dein Stiefvater dich nur „ruppig“ behandelt und nicht etwa mißhandelt.

Das Wort „rumschubsen“ in deiner Frage läßt sich so und so deuten; wir wollten daraus keine vorschnellen Schlüsse ziehen. Solltest du mißhandelt werden, mußt du sofort einen Erwachsenen aufsuchen, dem du vertrauen kannst, und ihn bitten, daß er bei Polizei, Jugendamt oder sonstigen Anlaufstellen Meldung macht.

**F.**

**Ich bin vierzehn Jahre alt. Die Freundin meines Bruders ist schwanger. Seitdem das passiert ist, sind meine Eltern mir gegenüber mißtrauisch geworden. Weil mein Bruder Sex gehabt hat, trauen sie mir das auch zu. Kann ich irgend etwas tun, damit sie mir wieder vertrauen?**

**A.**

Es ist natürlich, daß deine Eltern so reagieren. Sie wollen nicht, daß noch ein anderes Kind oder sie selbst zusätzlich leiden müssen.

Durch dein Handeln, deine Art, wie du dich kleidest, und durch die Klarstellung deiner „Grundwerte“ mußt du deinen Eltern klarmachen, wo du in Punkt Moral stehst. Sage ihnen offen, was du für richtig und was du für falsch hältst. Dann werden sie dich sicher (wieder) für vertrauenswürdig halten. Solche Gespräche werden dir auch bei der Festigung deiner Wertvorstellungen helfen und den Eltern zeigen, wo du stehst. Voraussetzung dafür ist natürlich ein gutes Verhältnis zu Vater und Mutter.

Auch die zuverlässige Erledigung deiner Aufgaben kann es den Eltern erleichtern, wieder zum alten Vertrauen zurückzufinden. Wenn all das nichts fruchtet, kannst du deinen Eltern ruhig, aber bestimmt erklären, daß du nicht dein Bruder bist. Sage ihnen

auch, welche Empfindungen ihre Behandlung bei dir hervorruft.

Es mag einige Zeit dauern, bis sie den Schock, den dein Bruder ihnen beigebracht hat, verwinden, aber irgendwann werden sie dir wieder mehr Freiheit zugestehen.



**Ich habe einen Freund, der fünfzehn ist. Ich bin erst zwölf (ich bin auch ein Junge). Meine Mutter hat mir verboten, ihn weiter zu treffen. Er ist wie ein Bruder zu mir, aber das ist meiner Mutter egal. Er nimmt keine Drogen und tut auch sonst**

**nichts Falsches.**



Deine Mutter will bestimmt nur das Beste für dich. Bitte sie höflich, dir zu sagen, warum sie dagegen ist, daß du mit diesem Freund zusammen bist. Frage, was sie gegen eure Freundschaft hat. Es sind ja viele Gründe möglich.

Vielleicht stört sich deine Mutter an gewissen unangenehmen Eigenschaften deines Freundes. Vielleicht ist er respektlos gegenüber Erwachsenen oder überhaupt etwas rüpelhaft. Dann fürchtet sie eventuell, daß sein Verhalten auf dich abfärbt.

Wenn du und deine Mutter das ruhig besprecht und jeder dem anderen ernsthaft zuhört, ist schon viel gewonnen. Die Gründe für die Reaktion deiner Mutter lägen dann offen. Danach könntet ihr gemeinsam klären, was sich ändern müßte, damit deine Mutter eure Freundschaft billigt.



**Manchmal fällt es mir schwer, mit meinen Eltern zurechtzukommen. Immer, wenn wir in einer Sache unterschiedlicher Meinung sind, endet es mit einem Riesenkrach, und ich renne auf mein Zimmer und knalle die Tür zu. Ist es normal, daß Teenager**

**derart aufmüpfig sind, oder stimmt etwas nicht mit mir?**



Euer Problem liegt eher darin, daß es im Augenblick zwischen dir und deinen Eltern keine „konstruktive Schiene“ gibt, auf der ihr euch austauschen könnt. Unheilbar aufmüpfig bist du sicher nicht. Daß du das Problem lösen willst, zeigt ja schon einen ziemlichen Reifegrad.

Ins Zimmer rennen und die Tür zuknallen, das macht allerdings keinen ganz so reifen Eindruck. Die Teen-Jahre sind die Jahre der Selbstfindung. Dazu gehört auch, seine Gefühle beherrschen zu lernen und Meinungsverschiedenheiten verantwortungsvoll zu handhaben.

Frage dich: Wie wäre es andersherum? Wie würde ich reagieren, wenn meine Eltern einfach auf ihr Zimmer liefen und die Tür zuknallten? Hättest du dann nicht auch Zweifel, ob man mit ihnen die nötigen Dinge überhaupt sachlich besprechen könnte und die Aussprache nicht lieber ließe?

Bemühe dich bei deinen Meinungsverschiedenheiten mit den Eltern um eine ruhige Haltung. Wenn du dich erregst oder wenn die Diskussion in Streit ausartet, mach Schluß und sage: „Also, ich bin jetzt ziemlich von der Rolle. Können wir darüber später weiterreden? Ich werde mich nur immer mehr ärgern, wenn wir so weitermachen.“

Die Bibel sagt: „Eine linde Antwort stillt den Zorn ...“ (Sprüche 15:1). Versuche es einmal auf dieser Schiene. Wenn die Eltern sehen, daß du nicht auf „Krieg“ aus bist und nicht auf dein Zimmer rennst, werden sie mit der Zeit für ein Gespräch aufgeschlossener sein. Und wahrscheinlich werdet ihr immer häufiger zur Übereinstimmung gelangen.



**Was immer ich auch tun möchte, meine Eltern sagen nein. Ich bin's leid, das zu hören. Gönnen Eltern uns Teenagern denn überhaupt kein bißchen Spaß? Wie kriege ich sie bloß dazu, mal ja zu sagen?**



Eltern sagen gern nein, wenn sie nicht genau wissen, was läuft — wohin du gehst, zu wem du willst und wie riskant eure Aktivitäten sind.

Laß sie einfach etwas mehr von dir wissen. Wenn du zum Beispiel

bloß meldest „Ich geh ins Kino“, kommt schnell ein Nein. Wenn du ihnen aber sagst, welchen Film du sehen willst, wovon er handelt, mit wem du hingehst und wann du zurück sein willst, steigt die Chance auf ein Ja beträchtlich. Die Chance wird noch größer, wenn du deine anstehenden Pflichten — die Hausaufgaben etwa oder ein paar Handreichungen im Haus — schon hinter dir hast.

In Betracht ziehen mußt du auch die familiären Verpflichtungen, die auf dem Kalender obenanstehen, und deinen Eltern möglichst früh Bescheid sagen. Wenn du erst in letzter Minute mit deinem Wunsch kommst, wird er sich in die elterlichen Pläne oft nicht mehr einfügen lassen. Und der elterliche Planer ist häufig voller, als du denkst. Mit Besuch. Mit einem Ausflug, dem Einkauf, dem Garten und ... Oder sie brauchen den Wagen und können ihn nicht entbehren. Ihnen klar zu sagen, was du vorhast, beweist Reife und erhöht die Wahrscheinlichkeit, auch mal häufiger zu hören: „Gut, dann geh — und viel Spaß.“

Manchmal werden sie natürlich trotz allem nein sagen. Meist aus gutem Grund. Das wirst du vielleicht erst im nachhinein begreifen. Wenn sie sich dann durch noch so viele Diskussionen nicht dazu bringen lassen, ihre Meinung zu ändern, dann übe du einfach Selbstbeherrschung. Wenn du nörgelst, herumschreist, aus dem Zimmer stürmst, hast du beim nächsten Mal kaum bessere Chancen auf ein „Ja“.



**Ich kriege zu Hause langsam Schwierigkeiten. Ich lebe mit meiner Großmutter unter einem Dach. Sie scheint zu glauben, daß sie das Recht hat, meine Post zu lesen (ehe ich sie erhalte), meine Telefongespräche mitzuhören und in meiner Abwesenheit mein Zimmer zu durchstöbern. Was soll ich machen?**



Mach dir zunächst einmal klar, daß deine Großmutter das wahrscheinlich aus Liebe und Sorge um dich tut. Sie will offenbar sichergehen, daß du keine Fehler machst und nicht in Schwierigkeiten kommst. Dennoch ist es wichtig, daß du deine persönliche Privatsphäre hast und sie, vielleicht nicht ganz ohne Einschränkungen, zugestanden bekommst.

Vielleicht kannst du deine Großmutter direkt ansprechen und ihr erklären, daß du als junge

Erwachsene eine private Zone brauchst. Versichere ihr, daß du sie in alle größeren Probleme einweihen und ihren Rat suchen wirst. Sage ihr, daß du ihr für ihre Sorge zwar dankst, daß du dich aber vertrauenswürdiger und „erwachsener“ fühlst, wenn deine Privatsphäre gewahrt bleibt.

Du könntest auch vorschlagen, daß dein Recht auf eine Privatsphäre eine Zeitlang gestrichen wird, wenn du sie mißbrauchen solltest. Dies dürfte deiner Großmutter zeigen, daß du kooperationswillig bist und daß du ihre Beschützerrolle im Grunde anerkennst.



**Mein halbwüchsiger Bruder und ich liegen uns ständig in den Haaren, jedenfalls scheint es so. Meist entzündet sich der Streit an Kleinigkeiten, und gelegentlich steigert er sich zur großen Wut auf beiden Seiten. Wie kann ich meinen Bruder dazu kriegen, daß er mich besser behandelt?**

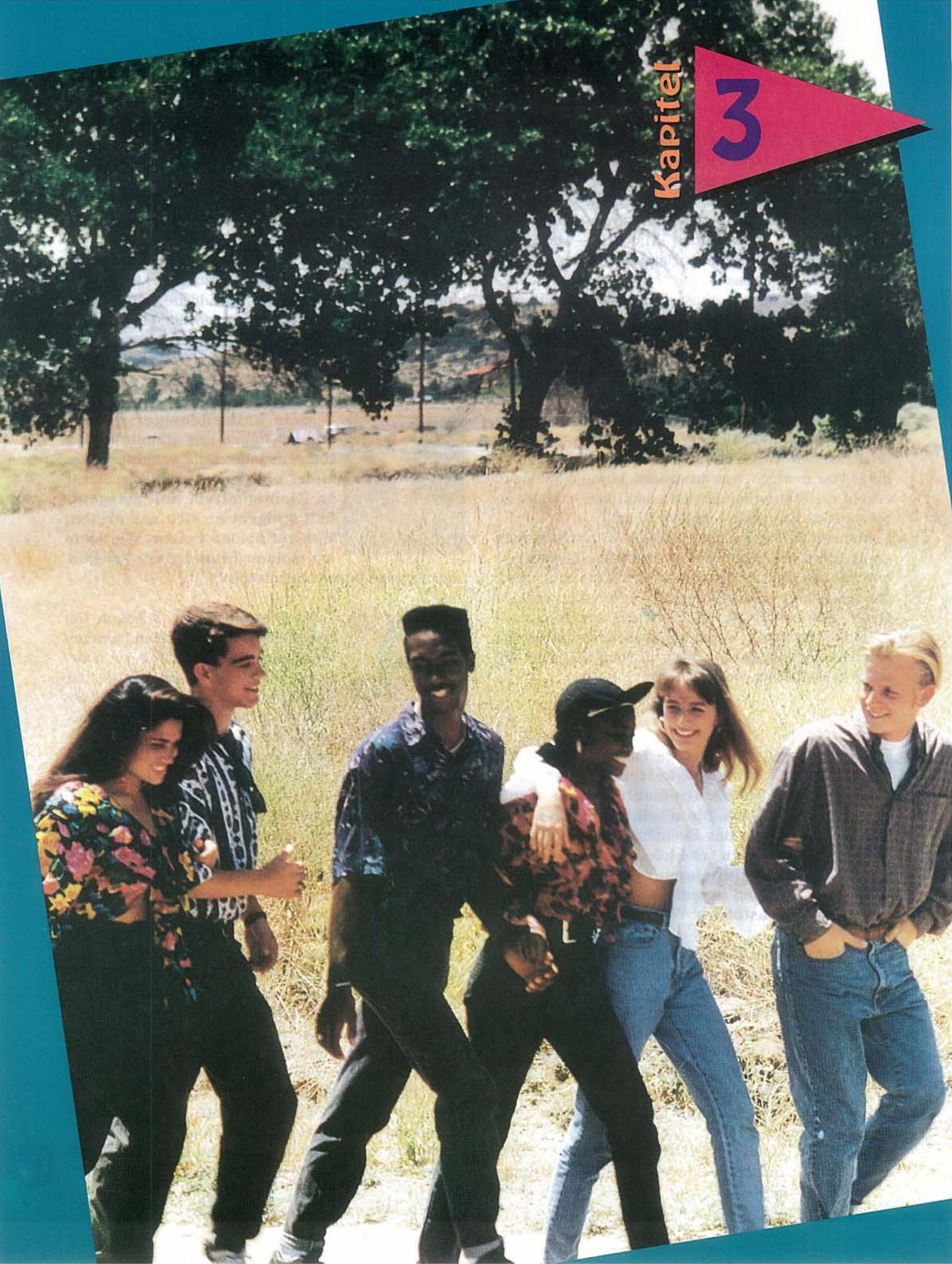


Mach es ihm vor — behandle ihn besser. Es gibt kaum einen besseren Weg dafür. Faustregel: Wie wir andere behandeln, so behandeln sie uns (im allgemeinen) wieder. Oft behandeln wir gerade die nächsten Angehörigen gröber als andere (und sie uns), weil wir uns gegenseitig so gut kennen, daß wir uns „gehenlassen“ und uns keine Mühe mehr geben, höflich zu sein. Bruder-Schwester-Kabbereien insbesondere rühren oft daher, daß jeder seinen Kopf durchsetzen will, koste es, was es wolle, und egal, wie der „Gegner“ leidet. Diesen Egoismus spürt der andere und zahlt ihn mit gleicher Münze heim.

Hast du mit deinem Bruder schon mal in Ruhe darüber gesprochen, was dir an ihm besonders „auf den Keks“ geht? Ein solches Gespräch führt natürlich nur in „Friedenszeiten“ weiter. Die Hitze des Gefechts ist nicht der rechte Zeitpunkt, das Problem zu diskutieren.

Wenn ihr euch aber gerade verträgt, dann sage ihm ruhig und behutsam, was du empfindest. Anfangen ließe sich zum Beispiel mit der Frage, was ihn an dir eigentlich stört, überdies könntest du dich anbieten, das zu ändern (oder es doch zu versuchen). Wenn er sieht, daß dir daran liegt, mit ihm auszukommen, wird er sich vielleicht selber „am Riemen reißen“ und dich nicht mehr bei jeder Gelegenheit herausfordern.

Tu den ersten Schritt und betätige dich als Friedensstifter. Was paßt besser zu einem guten Christen?



# Freunden

## „Ich bin so einsam“



Wer sich einsam fühlt, fühlt nicht als einziger so. Tatsächlich kennt jeder dieses Gefühl. Du gehst ins Sommerlager oder wechselst auf eine neue Schule. Du kennst keine Menschenseele, und da überkommt es dich: Du fühlst dich mutterseelenallein und verlassen.

Doch keiner muß stumm vor sich hinleiden — man kann dagegenhalten. „Wenn du Freunde willst, sei freundlich“, sagt das Sprichwort. Sicher leicht gesagt, aber wie getan?

Ruf dir einen Menschen in Erinnerung, von dem du weißt, daß er einsam ist. Und tu das gleiche mit einem, den du für freundlich und beliebt hältst. Welcher Hauptunterschied fällt dir wohl ins Auge? Einsame Menschen sehen einsam aus. Die Einsamkeit steht ihnen im Gesicht geschrieben. Der niedergeschlagene Ausdruck und das Selbstmitleid ist für jedermann sichtbar.

Auch der freundliche, wohlgelittene Mensch ist auf Anhieb erkennbar. Woran? An seinem warmen, sympathischen, einladenden Lächeln.

# Schritte aus der Einsamkeit

## Schritt

# 1

Vertraue auf die Kraft des Lächelns. Kannst du dich nicht auch an schwarze Tage erinnern, in die ein Lächeln wie ein Sonnenstrahl fiel und dich aus der Trübsal riß? Wenn uns einer anlächelt, durchströmt uns ein gutes Gefühl, weil jemand Notiz von uns nimmt.

Etwas so Simples wie ein Lächeln kann in deinem Leben zwischen Erfolg und Mißerfolg ent-

scheiden. Auch später im Beruf kann es große Folgen haben. Lächeln „zieht“, Lächeln „wirkt“.

Doch quäl dir kein Lächeln ab, das dich selber stört — lächle, weil du lächeln willst. Und versuche, andere zum Lächeln zu bringen. Die meisten Menschen lächeln ja erst dann, wenn sie zurücklächeln können. Mach also den ersten Schritt auf andere zu und lächle.

## Schritt

# 2

Ein ebenso naheliegender Ausweg aus Einsamkeit und Selbstmitleid ist, an andere zu denken, andere aufzumuntern.

Im Sport zum Beispiel wird ein echter Mannschaftskamerad schwächere Mitspieler nicht miesmachen, sondern ihnen unter die Arme greifen und sie „aufbauen“.

Ist denn schon jemand als Spitzensportler auf die Welt gekom-

men? War schon jemand in der Wiege ein begnadeter Tänzer, Sänger, Musiker, Dichter? Mitnichten! Wir alle haben unsere Fähigkeiten von Lehrern und Freunden erworben, die uns tatkräftig förderten. Sei anderen ein Freund und immer bereit, andere zu unterstützen und aufzubauen. Du wirst staunen, wie viele Freunde das bringt.

## Schritt

# 3

Es gibt noch eine Eigenschaft, die an freundlichen Leuten ins Auge fällt — sie und ihre Freunde scheinen dauernd Spaß zu haben. Wenn du (fast) immer vergnügt bist (ganz gleich, was du tust), ziehst du andere an wie ein Magnet.

Sich ein Hobby zuzulegen oder einem Verein beizutreten ist ebenfalls ein geschickter Weg, Freundschaften zu schließen und Menschen zu finden, die ähnliche Interessen haben wie du. Interessiere dich für Menschen, und frag sie nach ihren Interessen. Und wenn du dich einer Gruppe anschließt, übe dich darin, Führungsqualitäten zu entwickeln. Wenn die anderen jemanden zum Buhmann machen, beteilige dich nicht. Du hast am eigenen Leibe erfahren, wie das ist, wenn sie auf einem herumhacken, oder nicht?

Wer beliebt ist und Freunde um sich sammelt, neigt dazu, allzu wählerisch in der Freundschaft zu werden. Natürlich ist es wichtig, seine

Freunde mit Verstand auszuwählen, aber laß darum die anderen nicht „im Regen stehen“ und treib sie nicht in die Einsamkeit hinein, die du hinter dir hast. Suche Kontakt zu vielen und vielerlei Menschen. Bitte deine Eltern, die Party mit zu organisieren, beim Picknick oder beim Ausflug „Schützenhilfe“ zu leisten. Sprich mit deinem Jugendberater oder dem Pastor. Vielleicht haben sie ein paar prima Ideen.

Auch eine Warnung ist fällig: Prahle nicht, protze nicht, stell dich nicht über andere. Ein wahrer Freund ist bescheiden, nicht eitel und muß nicht dauernd beweisen, was für einen toller Kerl er ist.

Einsamkeit erwächst oft aus den äußeren Umständen, etwa durch einen Umzug. Doch behoben wird deine Einsamkeit nicht dadurch, daß die Umgebung sich auf dich einstellt, sondern nur dadurch, daß du deiner Umgebung etwas gibst — dich und deine Fähigkeiten.

# 10 TIPS für wahre Freundschaft

Echte Freunde sind nicht nur Kumpel, mit denen man mal ins Kino, in die Stadt oder auf eine Fete geht, echte Freunde teilen untereinander Gutes und Schlechtes, sie kümmern sich umeinander und gehen miteinander durch dick und dünn. Freundschaft verlangt viel Einsatz, viel Geduld und Engagement, aber was bereichert mehr? Zehn Freundschaftsregeln für alte und neue Freunde:

**1) Frage, was du deinem Freund geben kannst, nicht, was du aus ihm herausholen kannst.** Wenn du dich mit einem anderen nur zur „Selbstbeglückung“ anfreunden willst, bist du ein schlechter Freund.

Führe nicht wie eine Krämerseele darüber Buch, wer in der Freundschaft das meiste gibt. Gib deinen Freunden soviel du kannst, egal wieviel sie dir zurückgeben.

**2) Zerstöre die Freundschaft nicht durch Meinungskrach.** Du diskutierst mit deinem Freund, und beide beharrt ihr auf verschiedenen Standpunkten. Der Drang, den Meinungskampf zu gewinnen, kann jede Freundschaft ruinieren. Oft muß unentschieden bleiben, wer „recht hat“. Manchmal müssen die verschiedenen Standpunkte ihr Recht behalten, nebeneinander zu „koexistieren“. Denn Freunde müssen nicht immer einer Meinung mit dir sein.

**3) Mach deinen Freunden Mut.** Angenommen, dein Freund sagt dir, ihm sei etwas gelungen, was du schon immer liebend gern zuwege gebracht hättest. Wie reagierst du? Eifersüchtig und auffallend schweigsam? Echte Freunde konkurrieren nicht, sondern bauen einander auf, fördern und inspirieren sich. Es freut sie, wenn der andere weiterkommt.

**4) Wenn dein Freund Fehler macht, laß es ihn taktvoll wissen — schon aus Nächstenliebe.**

Vielleicht hat dein Freund einen etwas bizarren Humor, und jeder in der Schule weiß es — nur er nicht. Dann könntest du ihn (mit etwas Feingefühl und dem passenden Beispiel) darauf aufmerksam machen. Natürlich unter vier Augen. Vielleicht merkt er einfach nicht, wie es andere anekelt, wenn er beim Essen unbedarft erzählt, wie er neulich einen Schweinefötus sezirt hat. Für die eigenen Fehler ist man gerne blind. (Denk daran, wenn dein Freund einmal zu dir kommt und dich auf eine Unart hinweist!)

Hast du deinem Freund das Problem „verkllickert“, reite nicht länger darauf herum. Hab Geduld, wenn der Erfolg nicht schlagartig eintritt. Merke: „Nobody is perfect“. Kündige keine Freundschaft, nur weil du bei deinem Freund ein paar Fehler entdeckst. Wirklich: Niemand ist vollkommen. Du auch nicht.

**5) Sei ein Freund in guten wie in schlechten Zeiten.** Wenn dein Freund sich über den guten Teilzeitjob freut, feiere mit ihm! Aber sei nicht nur sein Freund beim Feiern.

Ist er niedergeschlagen oder durcheinander, gib ihm Halt und sei für ihn da. Vielleicht hat er gerade erfahren, daß die Chemieklausur danebengegangen ist. Oder deine Freundin ist niedergeschlagen, weil der Junge, auf den sie ein Auge geworfen hat, plötzlich tausend Kilometer weit wegzieht. Dein Rat ist jetzt nicht gefragt — nur zuhören mußt du können. Und dasein.

**6) Hör nicht auf zu verzeihen.** Zum Beispiel: Du willst mit deiner Freundin ins Kino, und sie versetzt dich, weil der beliebteste Typ der Schule sie eingeladen hat, mit ihm auszugehen. Doch deine Freundin erkennt, daß sie das Falsche getan hat, und bittet dich um Verzeihung. Trag ihr dann deine Verbitterung nicht ewig nach. Das zerstört todsicher jede Freundschaft. Verzeih und halte an der Freundschaft fest.

**7) Sei keine Tratsche.** Hütet gegenseitig eure Geheimnisse. Es mag verführerisch sein, die Geheimnisse deines Freundes auszuplaudern, um dir damit mehr Aufmerksamkeit einzuhandeln, aber es ist Vertrauensbruch und Ausbeutung.

Doch keine Regel ohne Ausnahme. Es gibt aber auch Fälle, wo die „Schweigepflicht“ nicht gilt. Etwa wenn dir dein Freund ihn selbst bedrohende Fakten anvertraut (etwa Krankheiten wie Magersucht oder Bulimie; Drogen- und Alkoholmißbrauch, Diebstahl, schwere Depression). Das alles sind zu ernste Probleme, als daß man sie verschweigen dürfte.

Wenn du bereits versucht hast, ihn dazu zu bewegen, mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen über den Sorgenpunkt zu sprechen, und es war vergeblich, dann sag ihm, daß du verpflichtet bist, selbst mit einem vertrauenswürdigen Menschen darüber zu sprechen — ihm zuliebe. Es kann sein, daß er maßlos sauer auf dich wird, aber eine echte Freundschaft ist das Risiko wert. Selbst wenn die Freundschaft darüber zerbricht: Vielleicht hast du ein Leben gerettet — aus Freundschaft.

**8) Befreunde dich mit den Persönlichkeitsunterschieden deiner Freunde.** Miß deine Freunde nicht daran, wie du selbst in einer bestimmten Situation reagieren würdest.

Es kann sein, daß an einem Tag ist deine Freundin sehr schweigsam ist. Das heißt aber noch lange nicht, daß sie genug von dir hat. Unterstelle ihr nicht gleich „das Schlimmste“. Vielleicht geht's ihr im Augenblick nicht gut, oder ihr liegt etwas auf der Seele, und sie kann nicht darüber sprechen. Nimm das Verhalten deiner Freunde nicht persönlich.

**9) Leg deine Freunde nicht an die Kette.** Echte Freundschaft heißt nicht, daß man immer zusammenhocken muß. Es kann verlockend sein, einen lieben Menschen ganz für sich allein zu haben, und man kann den Verlust fürchten, wenn der Freund viel Zeit mit anderen verbringt. Wenn du aber versuchst, ihm Fesseln anzulegen, wird er bald Abneigung gegen dich und deine Einengungsversuche empfinden.

Wenn du Angst hast, deine Freunde aus den Augen zu lassen, dann befürchtest du vermutlich, sie zu verlieren. Gute Freundschaften überdauern aber Trennungszeiten, und gute Freunde lernen dadurch einander eher noch mehr schätzen.

**10) Sei zuverlässig.** Wenn du sagst, ich bin um die Zeit da, dann sei da.

Ein alltägliches Beispiel: Du hast deiner Freundin versprochen, am Sonntag morgen vorbeizukommen und mit ihr für die Geometriearbeit zu pauken. Sie rechnet mit deiner Hilfe. Am Abend vorher hast du dich aber mit Freunden „verquasselt“ und anschließend noch den Spätfilm gesehen. Sonntag früh bist du hundemüde. Aber wenn du die Freundin jetzt hängen läßt, muß sie glauben, dir läge nichts an ihr. Also solltest du auf jeden Fall zu ihr gehen, auch wenn dir überhaupt nicht danach ist.

Notfälle gibt es natürlich auch. Dann muß man seine Pläne über den Haufen werfen. „Höhere Gewalt“ versteht jeder. Grundsätzlich muß man aber zu seinem Versprechen stehen und darf es nicht nach Lust und Laune halten oder brechen. Deine Freunde sollten sich auf dich verlassen können.

Soweit die Wesensmerkmale einer guten Freundschaft. Ganz klar, niemand ist vollkommen, und auch Freunde machen Fehler und enttäuschen einander. Schreib deine Freunde also nicht gleich ab, wenn etwas anders läuft, als erwartet. Bemühe dich, immer das Beste in deinen Freunden zu sehen, nicht das Schlechteste. Versteife dich nicht auf die Fehler deiner Freunde; konzentriere dich lieber darauf, wie du ihnen ein immer besserer Freund sein kannst!

# Wenn Freundschaften enden



ben hast du mit deinem besten Freund gebrochen. Du hast dich jemandem entfremdet, den du schon von Kindesbeinen an kennst. Du hast einem Freund, einer Freundin Lebewohl gesagt. Oder einer deiner Freunde ist gestorben — nicht jede Freundschaft hält ewig. Nun hast du mit deinem Schmerz und dem Verlust zu kämpfen, mit Trauer, vielleicht auch mit Zorn. Was fängst du jetzt an?

## Den Verlust verarbeiten

Eine Zeitlang trauern — laß es zu. Laß deinen Gefühlen Zeit zu heilen, ehe du dich auf eine neue enge Freundschaft einläßt. Sprich mit deinen anderen Freunden und suche ihre Hilfe.

Als Holger\* durch die Umstände zwei gute Freunde verlor, wandte er sich an seine anderen Freunde, um Hilfe zu bekommen. „Hätte ich sie nicht gehabt, wäre ich in einer schlimmen Lage gewesen“, gesteht er.

Erwarte nicht, daß einer allein all deine Freundschaftsbedürfnisse stillt. Wenn du nur einen einzigen Freund hast, trifft dich sein Verlust besonders schlimm. Versuche mit deinen Eltern, einem Bruder oder einer Schwester zu reden. Vielleicht haben sie schon Ähnliches durchgemacht und können dir Rat und Trost geben.

## Zeit zum Nachdenken

Meist wirst du über den Bruch nachdenken und dir klarwerden wollen, was und warum es passiert ist. Habt ihr euch auseinandergestritten, oder seid ihr einfach auseinandergedriftet? Gab es etwas, das du hättest tun können (und sollen), um den Bruch zu verhindern? Fast immer wird man auf mehrere Gründe stoßen, warum eine Freundschaft zerbrochen ist. Und manchmal merkst du im nachhinein, daß die Freundschaft einfach zu wenig Substanz hatte.

Vicky\* erinnert sich an ein Erlebnis, das sie mit einer Freundin aus dem Sommerlager hatte. Sie war mehrere Jahre älter als Vicky. „Sie stammte aus meiner Heimatstadt, aber ich hatte sie vor dem Sommerlager noch nie gesehen. Sie war wirklich verrückt. Als wir nach Hause kamen, blieben wir eine

Zeitlang befreundet. Sie fing an, Dinge zu tun, von denen ich wußte, daß sie falsch waren. Irgendwann wollte ich nicht mehr mit ihr ausgehen, weil sie einen so schlechten Einfluß hatte. Der einzige Grund, warum wir uns angefreundet hatten, war, daß wir aus derselben Stadt stammten.“

In den Teen-Jahren wachst und reifst du und veränderst dich; logisch, daß deine Freundschaften sich ebenfalls ändern.

Viele Freundschaften gründen sich nur auf äußere Umstände, etwa daß man in dieselbe Schule geht oder in derselben Straße wohnt. Wenn die Umstände sich wandeln, wandeln sich auch die Freundschaften.

Nachdenken ist gut — aber grübele nicht übermäßig lange über alles nach. Brüte nicht über jedes verkehrte Wort, jede falsche Tat, daß du am Ende depressiv wirst. Wenn es Probleme gegeben hat, werden sie kaum an dir allein gelegen haben. Wenn du dich von deinem Exfreund verraten fühlst, versuche alles, um ihm zu vergeben.

## Nach vorn blicken

Nicht jeder Bruch ist endgültig. Manchmal kommt man nach einiger Zeit mit dem früheren Freund wieder in Kontakt und knüpft die alten Bande in einer späteren Lebensphase neu.

Nicht selten erwarten wir von Freundschaften einfach zu viel. Da wollen wir, daß unsere Freunde uns bedingungslos akzeptieren, was wir auch sagen und tun. Wir erwarten, daß sie stets einer Meinung mit uns sind.

Oder wir verlangen von Freunden, daß sie uns aufs Haar gleichen, dieselben Zu- und Abneigungen haben, und wir versuchen sie umzukrempeln, damit wir uns in ihnen leichter wiederfinden.

Wir sollten aber unsere Unterschiede gerade in der Freundschaft zulassen. Versuche deshalb andere Standpunkte und Ansichten zu respektieren. Gib deinen Freunden die Freiheit, sie selbst zu sein und manches ohne dich zu tun. Gründe deine Freundschaften auf das — gegenseitige — Geschenk von Zeit, Kraft und Zuneigung. Wenn ihr dann mal getrennte Wege einschlagt, sieht jeder das ganze reifer — die Freundschaft und sich selbst.

\* Namen von der Redaktion geändert



**F.**

**Wie reagiert man am besten, wenn man von seinem Freund gehänselt wird, weil man kein Geld hat (er aber schon) oder weil man an Gott glaubt?**



**A.**

Echte Freunde kränken sich nicht willentlich. Wohl aber merken sie mitunter nicht, daß sie die Gefühle des anderen verletzen. Versuche deine Betroffenheit deutlich zu machen und deinem Freund klar zu sagen, was dich ärgert — aber sag's nicht selber im Ärger.

Wenn die Hänselei andauert, versuche die Beleidigungen zu übergehen. Der Spott hört meist auf, wenn der Spötter merkt, daß die Reaktion ausbleibt.

Macht er trotzdem weiter, ist er wohl kein so guter Freund, und es wird Zeit, sich nach einem neuen umzusehen, einer, der deine Gefühle ernst nimmt.



**F.**

**Ich bin vor kurzem in ein anderes Stadtviertel umgezogen und gehe dort in eine neue Schule. Mein Problem ist, daß alle schon ihren festen Freundeskreis haben. Was kann ich tun, damit sie mich auch akzeptieren?**



**A.**

Der beste Weg wäre wohl, dich an Schulaktivitäten zu beteiligen und so einzelne Mitschüler näher kennenzulernen. In kleine, abgeschottete Gruppen sollte man sich nicht mit Gewalt reindrängen, aber du kannst zu jedem freundlich sein und langsam Freundschaften schließen. Auch

die neuen Mitschüler werden dich mögen, wenn sie sehen, daß du etwas zu bieten hast — zum Beispiel

deine Freundlichkeit und Herzlichkeit und Bereitschaft, mitzumachen.

Im Lauf der Zeit werden sich bestimmt feste Freundschaften bilden. Und dann vergiß nicht, was du empfunden hast, als du noch der Außenseiter warst. Sei nun deinerseits bereit, Neulingen freundlich und freundschaftlich entgegenzukommen.



**F.**

**Ich habe eine Schulfreundin, die immerzu tief bedrückt zu sein scheint. Wie kann ich ihr helfen?**



**A.**

Viele Menschen leiden an Depressionen, wenn sie eine Trennung oder andere seelische Wunden verkraften müssen. Bei manchen ist die Depression ein Dauerzustand und ein schweres, tiefgründendes Leiden. Deinem Brief können wir leider nicht entnehmen, um welche Art

von Depression es sich bei deiner Freundin handelt.

Es kann sein, daß sie Hilfe braucht, die du ihr nicht geben kannst. Aber du kannst ihr sagen, daß das Leben nie so hoffnungslos ist, wie es scheint, und daß sie nicht dazu verurteilt ist, unaufhörlich solche Gefühle durchzumachen, vorausgesetzt, sie sucht Hilfe.

Rege an, daß sie mit ihren Eltern spricht. Und wenn sie eben der Eltern wegen depressiv ist und sich nicht an sie wenden will, rate ihr, mit ihrem Pastor oder einem Vertrauenslehrer zu sprechen. Oder mach die Telefonnummer einer Beratungsstelle ausfindig und bitte sie, dort anzurufen. Dein Arzt wird dir weitere Beratungsinstanzen nennen oder empfehlen können.

Hol dir auch bei deinen Eltern Rat. Unterstütze und ermutige deine Freundin, wo immer es geht, mach aber nicht den Versuch, ihre Probleme auf deine

Schulter zu nehmen. Du kannst und darfst nicht die Verantwortung dafür übernehmen, daß sie ihre Bedrückung vielleicht noch lange nicht los wird. Wenn du für sie ständig zur Krücke wirst, auf die sie sich lehnen kann, hilfst du ihr wenig weiter und überforderst dich selbst. Versuche darum, sie an einen Erwachsenen zu verweisen, der helfen kann und will.



**Letztes Jahr hielten meine Freunde mich für hübsch. Dieses Jahr „begutachten“ sie mich naserümpfend und finden mich häßlich. Das verletzt mich. Ich weiß, das Äußere sollte keine Rolle spielen, aber ...**



Wenn du letztes Jahr hübsch warst, wirst du es wohl dieses Jahr auch noch sein. In den Teen-Jahren wächst und entwickelt der Körper sich stark und ungleichmäßig. Viele Teenager schämen sich deshalb ein bißchen, der eine oder andere deiner Freunde wahrscheinlich auch.

Es ist natürlich unschön, daß sie so böse und gedankenlos daherreden. Du solltest sie direkt fragen, warum sie das tun. Manch einer mag unbewußt glauben, wenn er jemand anders häßlich nennt, selbst weniger unansehnlich zu sein, als er sich vorkommt. Andere reden vielleicht nur aus Eifersucht so.

So oder so, es ist — wie du weißt — besser, den Selbstwert nicht besonders vom Aussehen abhängig zu machen. Dein Wert als Mensch liegt in deinem Charakter, deiner Persönlichkeit und deinen Fähigkeiten. Pflege die Eigenschaften, die dich ganz persönlich auszeichnen, und bringe sie und dich in deinen ganzen Freundeskreis ein.



**Meine Freunde (und ich) unterliegen als Jugendliche in der heutigen Zeit einem schier überwältigenden Gruppendruck, gegen den uns das „Neinsagen“ schwerfällt. Wir wissen, es ist nicht cool, sich auf etwas Falsches einzulassen, aber es ist heute sehr schwer, sich als einzelner zu behaupten.**



Gegen den Druck, den „Freunde“ auf einen ausüben, gibt es immer Abwehrmöglichkeiten. Das beste Mittel heißt: sich zur rechten Zeit wappnen. Überlege dir rechtzeitig, welche Versuchungen an dich herangetragen und von dir „erpreßt“ werden könnten: Lügen, Schummeln, Vandalismus, Ladendiebstahl, Drogen, Schulschwänzen?

Dann frage dich: „Was ist für mich besser? Und wie kann ich dem Druck widerstehen?“ Bereite dich auf den Gruppendruck vor, indem du die verschiedensten Möglichkeiten ausdenkst, nein zu sagen und verfänglichen Situationen aus dem Weg zu gehen, ohne daß du den moralischen Zeigefinger heben mußt.

Sharon Scott, Autorin des Buches *How to Say No and Keep Your Friends*, nennt ein paar Möglichkeiten der Gegenwehr. Zunächst einmal mußt du Selbstvertrauen und Selbstsicherheit spüren lassen. Du kannst dich aus kritischen Situationen einfach zurückziehen; du kannst das Thema wechseln, bessere Alternativen anbieten oder dich durch einen Witz aus der Zwickmühle befreien.

Und wisse, daß du zu etwas Verwerflichem nein sagen und trotzdem von deinen Freunden respektiert werden kannst. Wichtig ist: selber denken lernen und sich nicht von den Freunden schlecht beeinflussen lassen.

Vielleicht wirst du dann sogar die Überraschung erleben, daß manche Freunde dich wegen deiner Standfestigkeit und deines Mutes bewundern.



# zum anderen Geschlecht

## Das seltsame Spiel Liebe

*Liebe — was ist das eigentlich?  
Woran merkt man, daß man verliebt  
ist?*

Natürlich kennst du das Gefühl. Du empfindest es, wenn er den Raum betritt. Es ist da beim Warten vor der Schultür, wenn sie die letzte Stunde hat. Du wartest auf ein Zeichen der Beachtung — ein Lächeln, ein kurzer Blick.

Der Stoff, aus dem die Träume sind — aber ist es Liebe? Das kommt darauf an, unter Umständen. Doch nein, es ist nicht Liebe, es ist Verliebtheit.

Dr. Stan J. Katz, ein Psychologe, zum Thema Liebe und Verliebtheit:

„Verliebtheit geht meist von Äußerlichkeiten aus wie Aussehen, Macht oder Prestige des anderen — ein klasse Sportler an der Schule oder der Schulsprecher. Es ist das aufregende Gefühl, daß jemand dich auf eine andere Art mag und schätzt als Eltern und Freunde. Das ist aufregend, aber es hat mit Liebe nichts zu tun.“

Manche Liebesbeziehungen beginnen mit viel Verliebtheit, doch die „tragfähigeren Beziehungen beginnen meist mit Freundschaft“, urteilt Dr. Katz.

Und was ist mit dem ganzen „Theater“, das man im Kino sieht, Dinner

bei Kerzenschein, rauschhafte Nächte, Szenen der Leidenschaft, Blicke, die sich vielsagend kreuzen? Sind das Zeichen wahrer Liebe?

Nicht, wenn man Dr. Katz glauben will. In einer echten Liebesbeziehung kann das Romantische kommen und gehen, sagt er, es ist aber nicht die Grundlage. Doch weil die Medien es derart hochspielen, wird es leicht mit Liebe verwechselt.

### Was ist denn dann echte Liebe?

Dr. Alan Yellin, ein Psychologe, der sich mit Jugendfragen befaßt, beschreibt Liebe als etwas, das nicht auf den ersten Blick eintritt. Sie wächst mit der Beziehung.

Er schlägt vor, daß ihr eure Interessen vergleicht, die kulturellen, die schulischen, die Freizeitinteressen. Habt ihr ähnliche Ziele? Habt ihr Spaß zusammen? Stützt ihr euch gegenseitig, kümmert ihr euch umeinander? Vertraut ihr einander? Hört ihr einander wirklich zu?

All dies gehört zu den Grundbausteinen jener Art Liebe, die Ehen erfolgreich macht. „Echte Liebe dreht sich mehr um gemeinsame Zielvorstellungen und eine innere, bewußte Bindung als um Leidenschaft“, schreibt Dr. Katz in *False Love and Other Romantic Illusions*. „Sie ist bereit, die Probleme und Unzu-

Woran erkennst  
du, daß du  
verliebt bist?

länglichkeiten des anderen zu akzeptieren und damit umzugehen. Sie führt dazu, nicht nur das zu geben, was man geben will, sondern das, was der andere wirklich von einem braucht.“

Auch die Bibel spricht viel von Liebe. Besonders „stark“ ist die Aufzählung von Liebesmerkmalen im ersten Korintherbrief:

„Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig; sie neidet nicht; die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf, sie benimmt sich nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich mit der Wahrheit, sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie erduldet alles. Die Liebe vergeht niemals ...“ (1. Korinther 13:4–8, Elberfelder Bibel).

### **Bist du verliebt?**

Obschon deine Eltern dich wahrscheinlich gut genug kennen, um einigermaßen Bescheid zu wissen, bist du doch der einzige, der wirklich in dein Herz schauen und sicher sein kann. Du mußt dir die Frage also selbst beantworten.

Angenommen, du denkst eines Tages: „Jetzt wird's ernst!“ Da ist ein Mädchen; du siehst sie in der Schule; du siehst sie in der Kirche; ihr interessiert euch für die gleichen Dinge; sie ist ein klasse Gesprächspartner; du fängst an, ihr von deinen Plänen und Zielen zu erzählen, sie ist auffallend interessiert; du merkst, daß ihr weithin das gleiche vorhabt; immer mehr Zeit verbringt ihr zusammen — das könnte der Anfang wahrer Liebe sein.

Wie geht es dann weiter? Laßt es vor allem erst mal „langsam angehen“. Das ist für keinen leicht, der „in Liebe brennt“, ob jung ob alt; doch im Teen-Alter sind besondere Rücksichten angebracht.

Nicht, daß ihr nicht reif genug wäret für eure Gefühle oder daß die Gefühle nicht echt wären. Nur kann in eurem Alter das typische, schnell wechselnde Dating-Karussell ebenso schnell zu Beziehungsproblemen führen. Wenn du jedem neuen Freund sagst, daß du ihn liebst — wenn du jeder neuen Freundin schwörst, sie sei dein ein und alles —, dann kriegst du leicht von dem, was man Liebesbindung nennt, eine nur oberflächliche Sicht.

„Langsam angehen lassen“ solltest du es auch deshalb, weil in den Teen-Jahren die Selbstfindung noch im Gange ist, körperliche Veränderungen verarbeitet sein wollen und die Grundlagen für Beziehungen eigentlich eben erst gelegt werden; das meint Dr. Yellin.

Du wirst immer wieder andere und neue Bekanntschaften machen, weil du mit wachsender Bezie-

hungsreife merkst, daß das, was du mal für wichtig gehalten hast, unwichtig wird, und Dinge, die du mal für unwichtig gehalten hast, plötzlich die wichtigsten sind.

Die Zukunft liegt offen vor dir. Du mußt deine Prioritäten festsetzen. Für Liebe ist jetzt nicht ganz der richtige Zeitpunkt.

Bei der Beratung älterer Teenager in Liebes- und Gefühlsfragen stellt Doug Smith, Prediger und Sommerlagerleiter, notwendige Zukunftsplanung in Rechnung.

In den Teen-Jahren, sagt er, „gibt es andere Dinge in deinem Leben, die verwirklicht werden wollen — Bildung, Reisen, Freundschaft mit Gleichgeschlechtlichen, berufliche Pläne —, Dinge, die sich nicht [so leicht] verwirklichen lassen, wenn man verheiratet ist und Kinder hat.“

Damit will er nicht bestreiten, daß auch eine Teen-Beziehung dauerhaft und glücklich werden kann. Doch die Erfolgsrate der Teen-Beziehungen ist nicht hoch. Untersuchungen zeigen: Je früher geheiratet wird, desto höher die Scheidungsrate.

Doug Smith würde älteren Teens nicht in jedem Fall von der Ehe abraten, vorausgesetzt, sie wissen wirklich, wer sie sind, wo sie im Leben stehen und was sie in den nächsten Jahren tun wollen.

Ein entscheidender Gesichtspunkt sind die Finanzen. Doug Smith geht mit seinen Beratungsparen öfter Zeitungsanzeigen durch und spricht mit ihnen darüber, was es kostet, sich Wohnung, Möbel und Hausrat anzuschaffen und Kinder zu bekommen. Wenn das Pärchen früh heiratet und beide niedrig bezahlte Jobs annehmen, kann jedes ungeplante Kind eine finanzielle Katastrophe bedeuten.

Ähnlich warnt auch Dr. Katz; nach seiner Erfahrung sprechen Teens oft nicht „über die großen Probleme: Geld, Kinder, Grundsatzentscheidungen, interkonfessionelle Ehen. Sie sind gar nicht darauf vorbereitet, zusammenzuleben.“

Wenn du deinen Traumpartner gefunden hast, dann wirst du vielleicht nicht deine Gefühle auf Lager legen können, wohl aber dein Handeln. Ziele und Träume für eine Beziehung aufzugeben führt nachher oft zu großem Frust, zu Enttäuschung und Bitterkeit.

Die Jahre zwischen 18 und 26 sind eine Zeit des Übergangs. „Wen du mit 18 als ideal empfindest, den findest du mit 28 möglicherweise nur mehr zweite oder dritte Wahl“, warnt Dr. Katz.

Wenn aber das Fundament echter Liebe gegeben ist und du deine Ziele im Auge behältst, ist es keineswegs notwendig, die Beziehung zu beenden. Wenn's denn wahre Liebe ist, wird sie warten können, bis ihr in jeder Hinsicht soweit seid, eine Bindung einzugehen und euch ein Heim zu schaffen.

## *Verliebt in ein Bild*

Vielleicht schwebt dir ein Idealbild deiner Partnerin vor — langes, seidenweiches Haar und leuchtende Augen. Oder ein Idealbild deines Partners — athletisch, einsneunzig, dunkles lockiges Haar. Vielleicht geht's bei deinem Ideal auch weniger ums Aussehen und mehr um Reichtum oder Intelligenz.

Ideale ändern sich mit der Zeit (und das Äußere auch). Außerdem haben alle Menschen ihre Macken und Mucken, und es ist wenig wahrscheinlich, daß dir jemand über den Weg läuft, der deinem Idealbild haarscharf entspricht.

Und selbst wenn du den Idealpartner fändest — wie nahe kämst du seinem Ideal?

Wenn du jemanden wirklich liebst, dann liebst du den Menschen hinter seinem Aussehen, hinter der Gestalt, hinter der Außenhaut. Die verbindenden Interessen werden über die gleichen Vorlieben in der Hitparade und über dasselbe Lieblingseis weit hinausgehen. Euer ganzes Leben wird sich in dieselbe Richtung entfalten.

## **Die Gefahrenzone**

**Deine Beziehung ist keine wahre Liebe ...**

- wenn von dir verlangt wird, gegen deine Wertvorstellungen zu handeln (etwa dich auf Sex oder ungehörige Körperkontakte einzulassen oder deine Eltern anzulügen, um mit dem Freund zusammenzusein).
- wenn dir abverlangt wird, deine Gesundheit zu riskieren (Trinken, Drogen).
- wenn dir abverlangt wird, dein Äußeres umzumodeln (über Gebühr abzumagern; mehr Makeup zu tragen, als dir lieb ist; dich in einem Stil zu kleiden, der dir gar nicht liegt).
- wenn dein Partner dich schlägt oder Gewalt anwendet. (Entschuldige dies nicht, mit der Begründung, daß er es ja nur im betrunkenen Zustand tut. Das Trinken an sich ist schon ein Gefahrenzeichen.)
- wenn es deinem Partner Spaß macht, dich zu beleidigen.
- wenn du die Beziehung eingegangen bist, um andere zu beeindrucken (Freunde, Eltern).
- wenn die Bedürfnisse des einen stets wichtiger sind als die des anderen. (Mädchen seien besonders gewarnt: Viele von uns haben eine ausgeprägte Ader zu helfen. Wenn dein Freund jedoch mit Drogen-, Alkohol- oder schweren seelischen Problemen zu kämpfen hat, dann reicht deine Fürsorge nicht aus, dann ist fachkundige Hilfe vonnöten.)
- wenn die sexuelle Anziehung alles ist. (Stichwort: Ihr redet nicht viel miteinander.)

# Die Frage aller Fragen

Die Frage, die uns die Jugendlichen am häufigsten stellen — wer errät sie nicht? Es ist die folgende:

**FRAGE: Wie kann ich jemanden vom anderen Geschlecht dazu bringen, daß er mich mag?**

**ANTWORT:** Überhaupt nicht. Du hast richtig gelesen: Du kannst niemanden vom anderen Geschlecht dazu „rumkriegen“, daß er dich liebt. Das funktioniert mit keinem Trick und keinem Kniff, jedenfalls nicht auf Dauer und nicht mit dem nötigen Tiefgang.

Das heißt nicht, daß du jetzt die Hände in den Schoß legen mußt und überhaupt nichts tun kannst, um Freunde vom anderen Geschlecht zu gewinnen, oder daß du zu einem Leben der Einsamkeit verurteilt bist.

Zwingen kannst du keinen, dich zu mögen — doch du kannst versuchen, ihn anzuziehen. Das klappt allerdings nur, wenn du der Typ bist, den er kennenlernen will.

Viele versuchen, ihre Attraktivität für den anderen mit rein äußerlichen Mitteln zu erreichen oder zu steigern.

Für Mädchen kann das zum Beispiel heißen, sich modisch und teuer zu kleiden; bei Sportveranstaltungen ihrem Helden zuzujubeln; sich als Schul- oder Klassensprecherin hervorzutun; fleißig zu flirten, sich sexy zu geben, sich verführerisch anzuziehen.

Jungen kann der „Wirkungszwang“ dazu bringen, dem Image „gutaussehend“ nachzulaufen; ein Sport-As zu werden; im eigenen Auto vorzufahren oder mit Geld um sich zu schmeißen. Und zu meinen, daß man die richtigen Mädchen in die richtigen Lokale ausführt und ihnen sexuelle Avancen macht, auch wenn man das selber für falsch hält.

Das alles sind „Maschen“. Sie wirken immer wieder, aber meist nur kurzfristig. Und der Wert des Menschen, den man mit so oberflächlichen Methoden anzieht, wird nicht unbedingt hoch sein. Die Beziehung steht von vornherein auf wackeligen Füßen. Dies war und ist die Ursache vieler schmerzhafter Trennungen.

Der bessere Weg ist, ein Mensch mit „Eigenwert“ zu werden, der für andere „wertvolle“ Menschen begehrenswert ist. Sprich: Du mußt deinen Selbstwert möglichst anziehend machen und ihn stetig „aufbessern“.

In allgemeingültiger Form lehrt Jesus Christus dies im Lukasevangelium (6:38): „Gebt, so wird euch gegeben ... eben mit dem Maß, mit dem ihr meßt, wird man euch wieder messen.“

Auf Liebesbeziehungen angewandt, heißt das: Wenn du dich zu einem attraktiven, freundlichen, liebenswürdigen, talentierten Menschen entwickelst — zu einem, der reizvolle Eigenschaften „anzubieten“ hat —, dann werden andere mit entsprechenden Eigenschaften sich von dir angezogen fühlen.

Vernachlässige dein Äußeres darum nicht, doch laß es dabei nicht bewenden. Arbeite an deinem Charakter. Behandle jeden liebenswürdig und respektvoll, manche werden sie dich dann ebenso behandeln.

Und bilde dich geistig weiter, lies viel und lerne noch besser. Entwickle dich allseitig, und du wirst zum wahren „Topmodel“ für andere.

Statt auf Freundessuche zu müssen, wirst du so viel anzubieten haben, daß andere auf dieser Suche zu dir kommen.

Das ist zwar ein Langzeit-Vorhaben, aber es wirkt auch auf die Dauer immer mehr. Betrachte deine Teen-Zeit als „Trainingszeit“ für die Partnerschaft. Das Teen-Alter ist eine Entwicklungs- und Reifezeit und erst dann eine Arena für Liebesbeziehungen.

Du kannst sicher sein, daß billige Popularität nicht lange vorhält. Das gleiche gilt für Liebe und Freundschaft, wenn sie nicht ein solides Fundament haben.

Die Ironie der „meistgestellten Frage“ ist, daß sie die „meistvernachlässigte Antwort“ erhält. Denn nicht allzu viele Menschen setzen diese einfachen Ratschläge in die Tat um. Du kannst aber dazugehören und es dir selber leichter machen, Angehörige des anderen Geschlechts kennen- und liebenzulernen.

„Ich bin noch Jungfrau. Ist das nicht erbärmlich? Ich glaube, von meinen Freundinnen ist es keine mehr. Sie kritisieren mich deswegen nicht, aber es ist wie eine Trennwand zwischen ihnen und mir. Bestimmt werde ich's bis zu meinem siebzehnten Geburtstag tun.“

Das ist die Meinung eines Mädchens. Wie so viele heute hält sie vorehelichen Sex für normal und okay.

Hunderte anderer Teens aber haben uns in ihren Briefen anderes erzählt. Sie schreiben von zerbrochenen Beziehungen, unerwünschten Schwangerschaften, Schuldgefühlen, seelischen Verletzungen. In Sachen Sex ist die Orientierungslosigkeit groß. Da fällt es schwer, die richtige Entscheidung zu treffen. Wir hoffen, sie dir mit unseren Ausführungen etwas leichter machen zu können.

## Die Folgen im Blick

Ehe du den Trieben deines Körpers — und den irreführenden sexuellen Leitbildern unserer Gesellschaft — nachgibst, überleg dir einmal unvoreingenommen, was Gott sagt, und halte die Resultate zu früher geschlechtlicher Liebe dagegen.

Du weißt, daß Gott vorehelichen Sex verurteilt. Die Bibel äußert sich an vielen Stellen dazu. Da heißt es zum Beispiel: „Flieht die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch begehen mag, ist außerhalb des Leibes; wer aber Unzucht treibt, sündigt gegen den eigenen Leib“ (1. Korinther 6:18, Elberfelder Bibel). Andere einschlägige Worte findest du in 1. Korinther 10:8; Galater 5:19; Epheser 5:3; Kolosser 3:5; 1. Thessalonicher 4:3.

Aber vielleicht ist für dich noch interessanter, was Gleichaltrige über die Folgen

vorehelicher Beziehung sagen.

*Du fühlst dich eher ausgebeutet als geliebt.* Eine Siebzehnjährige schreibt: „Ich habe mir eingeredet, ich täte es meinem Freund zuliebe, damit er bei mir bleibt und mich liebt ... Aber ich habe mich getäuscht, denn hinter meinem Rücken ist er mit einem anderen Mädchen gegangen, und sie ist von ihm schwanger.“

Es tut weh, zu entdecken, daß der Sexpartner sich nicht so für einen interessiert, wie man geglaubt hat — besonders, nachdem man nur körperlich ausgenutzt wurde.

*Du gerätst unter Druck.* Sex schafft eine sehr starke Bindung. Das ist von Gott so gewollt, denn Sex soll die Ehe dauerhaft machen.

In loser Bindung bringt der Geschlechtsverkehr oft einen großen Erwartungsdruck mit sich. Das führt immer wieder zu einem einengenden und frustrierenden Verhältnis. Wenn dann noch die Gefühlsbindung reißt — wie das in vorehelichen Affären vielfach der Fall ist —, schmerzt es besonders.

*Der sexuelle Trieb wird schwerer zu beherrschen.* Dem Geschlechtstrieb nachzugeben wirkt „gewohnheitsbildend“. Je öfter du den Trieb befriedigst, desto schwerer wird die Selbstbeherrschung. Die Gefühlsbindung wird vom sexuellen Verlangen überlagert und verliert oft ganz ihre „Bindekraft“.

Ein Sechzehnjähriger schrieb uns zum Problem der Sex-Sucht: „In den Jahren, in denen ich Ihre Zeitschrift bezogen habe, haben Sie in einer Reihe von Beiträgen das einfache, aber wichtige Argument vertreten, daß es okay ist, zum Sex nein zu sagen. Was Sie nicht berücksichtigt haben, ist: Wenn man einmal ja gesagt hat, sagt man das nächste Mal nicht mehr so leicht nein. Sex macht süchtig, fast wie eine Droge, und wenn du einmal angefangen hast, kannst du nur schwer wieder aufhören.“

Ein anderer Leser, vierzehn Jahre alt, bekennt: „Ich kann zu Alkohol und Drogen nein sagen, aber nicht zum Sex ... Und hinterher fühle ich mich schuldig und weine manchmal, weil ich keinen von denen wirklich liebe, mit denen ich Sex gehabt habe.“

*Du kannst dir eine Krankheit holen.* Geschlechtlich übertragbare Krankheiten nehmen wieder zu. Aids droht. Der einzig

Bewahre den  
Sex für die Ehe  
auf. Es lohnt sich  
zu warten!

wirklich sichere Schutz gegen diese und andere Geschlechtskrankheiten ist Enthaltensamkeit.

*Eine unerwünschte Schwangerschaft „droht“.* Die Zahlen sind „trotz Pille“ erschreckend hoch. Allein in den USA wird jährlich eine Million Minderjährige schwanger. Jedes zehnte junge Mädchen!

*Die künftige Ehe kann daran scheitern.* Sex macht die Ehe zu einer Besonderheit. Wenn du schon geschlechtliche Erfahrungen mitbringst, ist der Sex in der Ehe nicht mehr das einmalig Neue und Bindende für Mann und Frau. (Es wird zudem schwieriger, einen guten Ehepartner zu finden, wenn man als Schürzenjäger verrufen ist.)

Voreheliche sexuelle Erfahrungen können einem auch erschweren, dem Partner treu zu bleiben, und außerehelichem Sex „Vorschub leisten“. Und welche Ehe verkräftet das?

In einem Winkel deiner Seele wirst du außerdem immer wissen, daß es für dich auch schon jemand anderes gegeben hat.

Eine Zweiundzwanzigjährige schreibt uns über die Folgen des vorehelichen Sex: **„Ich bereue meine früheren Fehler zutiefst, denn ich habe meinen Mann, den ich sehr liebe, um das gebracht, das ihm allein zugestanden hätte.“**

Solltest du in deiner Beziehung denselben (oder einen anderen) Fehler begangen haben, ist natürlich nicht gleich alles verloren.

Gott ist liebevoll und gnädig und vergibt uns unsere Verfehlungen, wenn wir wirklich bereuen. Und das heißt hier und immer, daß wir unser Handeln nicht nur bedauern dürfen, sondern den festen Vorsatz haben, das Fehlverhalten zu bekämpfen.

Dazu gehört, alles daranzusetzen, daß dir vor der Ehe keine weiteren sexuellen „Ausrutscher“ unterlaufen. Du mußt dich folglich vor jeder Situation hüten, die zum Sex führen könnte.

Arbeite daran, daß du deinen natürlichen Wunsch nach Sex unter Kontrolle behältst.

„Trotz“ vorehelicher sexueller Erfahrungen kann man ein „idealer“ Ehepartner werden, wenn man sich zu der Erkenntnis durchringt, daß Sex nur für die Ehe gedacht ist. Es wird aber

immer offener, ehrlicher Kommunikation bedürfen, um die Vergangenheit, wie man so schön sagt, zu bewältigen. Auch dann wird das Vergangene von Zeit zu Zeit noch auftauchen, doch wenn eine starke Bindung da ist und der feste Wille, sie zu erhalten, wird deine Ehe erfolgreich sein.

## Beherrschung üben

Sex ist etwas Gutes, doch man muß von ihm, wie von allem, den rechten Gebrauch machen und zur rechten Zeit. Die rechte Zeit für unser Sexualleben aber ist die Ehe. Und bis dahin ist eins so nötig wie schwer: die Selbstbeherrschung.

Dank ihrer Kraft respektiert der Mann nicht nur die Unberührt-

heit seiner Freundin, er beweist dadurch auch seine besondere Liebe zu ihr, weil der Verzicht deutlich macht, daß seine Liebe den ganzen Menschen meint und nicht bloß einen reizvollen Körper.

In der Versuchung ist die Gefahr groß, den Gefühlen des Augenblicks zu erliegen, ohne die Folgen zu bedenken.

Grundsätzlich solltest du dir deshalb in puncto Sex vornehmen: Widerstehe schon dem ersten Schritt, und bringe dich nicht selbst in eine Situation, die unabsehbare Konsequenzen haben könnte, die man später bereut.

Hebe dir den Sex für die Ehe auf. Das Leid nach vorehelichem Sex muß nicht sein, wenn man voreheliche Selbstbeherrschung übt. Die Freuden, den Sex in der Ehe auszukosten und darauf zu warten — das lohnt den Kampf mit sich selbst.

Voreheliche  
sexuelle Erfahrungen  
können einem auch  
erschweren,  
dem Partner treu zu  
bleiben.

**F.**

Neulich hat mich mein Freund gedrängt, mit ihm Sex zu haben. Ich habe nein gesagt. Ich weiß, daß meine Entscheidung richtig war. Warum bin ich dann so niedergeschlagen?

**A.**

Wahrscheinlich, weil du deinen Freund nicht enttäuschen wolltest. Du magst ihn sicher sehr und möchtest ihn glücklich sehen. Vielleicht hast du auch selbst die Versuchung gespürt, intim zu werden. Wenn ihm wirklich etwas an dir liegt, wird er aber deine Überzeugung und deinen

Wunsch, das Richtige zu tun, respektieren. Die Bibel stützt deine Entscheidung natürlich voll (siehe 2. Mose 20:14 und 1. Korinther 6:18).

Du lebst in einer Gesellschaft, in der vorehelicher Sex als normal, weithin sogar als „in“ gilt; so kann deine Bedrückung auch daher rühren, daß du dir ein wenig als schwarzes Schaf und Sonderling vorkommst. Wahrlich kein angenehmes Gefühl. Wir hoffen aber, daß du an deinen Gründen festhältst und weißt, warum du nicht nachgegeben hast. Die Zeit wird kommen, wo du über deine Entscheidung sehr froh sein wirst.

Vielleicht sieht dein Freund dank deines Beispiels ebenfalls ein, wie wichtig es ist, den Sex für die Ehe aufzusparen. Wenn er es nicht tut und dich weiter bedrängt, wirst du entscheiden müssen, ob du die Beziehung weiterführen willst. Eine Trennung mag schmerzhaft sein, aber sie ist kaum so schmerzhaft wie Verrat an der eigenen Überzeugung.

**F.**

Ich bin dreizehn Jahre alt. Ein paar Jungens an meiner Schule haben mich gebeten, mit ihnen „auszugehen“. An unserer Schule ist es keine große Sache, mit jemandem auszugehen. Ich möchte tun, was in Gottes Augen richtig ist. Was raten Sie mir?

**A.**

Du hast uns in deinem Brief nicht gesagt, wie deine Eltern darüber denken. Wenn sie dagegen sind, ist es in Gottes Augen nicht richtig, gegen ihren Willen zu handeln. Wenn sie nichts dagegen haben, dann solltest du ein paar Punkte beachten.

Was verstehst du unter „ausgehen“ genau? In deinem Alter legen sich dem Ausgehen — einmal so verstanden, daß ein Junge und Mädchen allein irgendwohin ausgehen — einige Schwierigkeiten in den Weg. Ihr seid zum Beispiel zu jung, um Auto zu fahren.

In deinem Alter wäre es sinnvoller, sich mit mehreren Jungen anzufreunden. Dadurch gibst du zu verstehen, daß noch keiner Besitzansprüche für sich geltend machen kann. So kannst du mit jedem befreundet sein. Du bist nämlich noch zu jung, um eine ernsthafte Beziehung wirklich verantworten zu können.

**F.**

Ich bin achtzehn. Vor kurzem sind mein Freund und ich über das Küssen hinaus und zum Petting übergegangen. Ich liebe ihn wirklich sehr, und wir werden wohl irgendwann heiraten. Aber wie kann ich ihm zeigen, daß ich ihn liebe, ohne mich auf

Petting einzulassen?



Intime körperliche Zärtlichkeiten wie Petting nennt man Vorspiel. Wenn man einmal damit angefangen hat, kann man nur noch schwer aufhören, weil es zum natürlichen Liebespiel gehört, das zum Geschlechtsverkehr hinführt.

Wie du zu wissen scheinst, sollte dies der Ehe vorbehalten bleiben.

Ob du es glaubst oder nicht — gerade durch dein Nein in solchen Situationen kannst du deine Liebe beweisen. Selbst wenn ihr später einmal heiratet, werdet ihr wahrscheinlich nicht sehr stolz darauf sein, daß ihr schon vor der Ehe Sex hattet, und so kann das Neinsagen euch beiden einigen Kummer ersparen.

Es gibt außer Sex auch andere Möglichkeiten, seine Liebe zu zeigen. Die natürliche Herzlichkeit beispielsweise, ein besonders liebevoller Umgang miteinander, das Eingehen auf den anderen, das besondere Interesse an ihm und die offene Äußerung seiner Gefühle. Sprich mit ihm über deine Lebensziele, deine Vorstellungen, deine Wünsche, und suche dasselbe von deinem Freund zu erfahren. Schenke ihm all deine Gedanken und Gefühle, aber nicht deinen Körper.

Du schreibst, ihr würdet wahrscheinlich heiraten. Das heißt, daß ihr noch nicht verlobt seid und daher die Sache noch nicht beschlossen ist.



**Ich bin sechzehn und kürzlich einem vierundzwanzigjährigen Mann vorgestellt worden. Ich möchte gerne mit ihm gehen, aber meine Mutter meint, ich sollte lieber mit Schülern meines Alters ausgehen. Ist es unrecht, mit einem Vierundzwanzigjährigen eng befreundet zu sein?**



Es mag ein junges Mädchen besonders reizen, mit einem Älteren auszugehen, und vielleicht erscheinen dir die Jungen deines Alters im Vergleich zu ihm unreif.

Wir können aber verstehen, daß deiner Mutter bei dieser Sache nicht ganz wohl ist. Ihr beiden — du und dein Freund — befindet euch in höchst unterschiedlichen Lebensphasen.

Die Schülerzeit ist folgeschwer für deine Entwicklung. Du triffst jetzt Entscheidungen, von denen deine ganze Zukunft abhängt. Die Reifung erfolgt in diesem Lebensabschnitt auch durch den Umgang mit Gleichaltrigen. Nach der Schulzeit spielen Altersunterschiede nicht mehr diese große Rolle — jetzt aber sind

sie problematisch.

Der Mann, der an dir interessiert ist, hat über seine Lebensrichtung sicher schon entschieden und ist wohl auch schon „ehereif“, was du „naturgemäß“ noch nicht bist. Er betrachtet eure Verabredung vielleicht schon als unmittelbares Vorstadium zur Ehe.

Fragen solltest du dich auf jeden Fall, warum ein Mittzwanziger mit einem Mädchen gehen möchte, das acht Jahre jünger ist als er. Kommt er vielleicht mit Frauen seines Alters nicht klar? Oder versucht er — möglicherweise unbewußt —, deine Unerfahrenheit auszunutzen?

Wir meinen: Hör auf die Vorbehalte deiner Mutter und lerne diesen Mann als Freund kennen ohne die Bindung einer unmittelbaren Zweierbeziehung. Diese „abgeklärte“ Haltung zur Freundschaft mit Menschen jeden Alters wird dich selber menschlich reifer machen.



**Wie sagt man jemandem, daß man sich von ihm trennen will?**



Trennungen sind für keinen leicht, und sie fallen um so schwerer, je länger die Beziehung dauert. Oft will man die Gefühle des Partners nicht verletzen und läßt die Beziehung weiterlaufen.

Die beste Trennungsregel ist daher Ehrlichkeit. Erkläre vorsichtig und taktvoll, daß du die Beziehung nicht länger fortsetzen möchtest. Erkläre behutsam, daß du für eine Liebesbeziehung zu wenig empfindest und du dich daher nicht mehr so eng binden willst. Wenn es dir möglich ist, solltest du ihm weiterhin deine Freundschaft anbieten. Es wird wehtun, aber je eher und schonungsvoller du es hinter dich bringst, desto besser für euch.

Sei jedoch auch vorsichtig. Manche „Freunde“ versuchen bei einer Trennung dem, der die Freundschaft aufkündigt, Schuldgefühle einzuimpfen, oder drohen dem anderen oder sich selbst etwas anzutun. Wenn es zu solchen Überreaktionen kommt, sprich unbedingt mit einem älteren Menschen — Vater, Mutter, Pastor oder Lehrer oder gleich mit einem psychologischen Berater, um jeder möglichen Gefährdung im voraus begegnen zu können.

# Das Leben besteht aus Beziehungen

Wie du  
erfolgreichere Beziehungen  
aufbauen kannst ...

Persönliche Beziehungen prägen jeden Aspekt unseres Lebens — sei es am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Kirche oder zu Hause. Einige Beziehungen halten ein Leben lang und sind emotional erfüllend; andere wiederum sind kurz und oberflächlich. Doch keine Beziehung ist so wichtig wie die, die du zu deinem Schöpfer entwickelst.

Die Weltweite Kirche Gottes veröffentlicht eine für den Bezieher kostenlose christliche Zeitschrift, die dir dabei helfen kann, erfolgreichere Beziehungen aufzubauen.

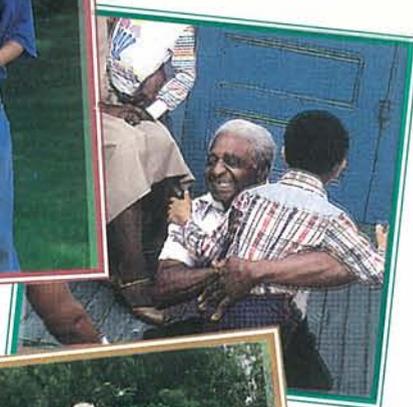
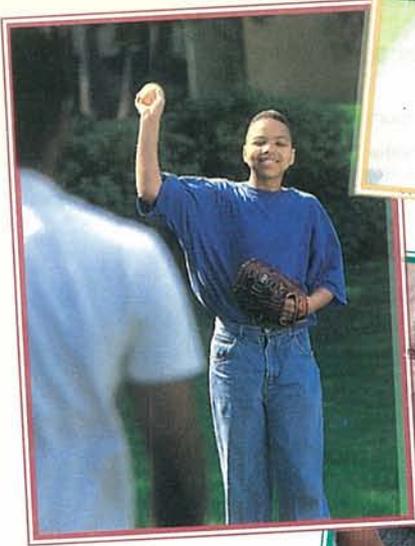
*Klar & Wahr* ist ein Familienmagazin, das sich mit dem zeitgenössischen christlichen Leben befaßt. Es ist für jene gedacht, die „in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Heilands Jesus Christus“ wachsen möchten (2. Petrus 3:18).

Um die kostenlose Zeitschrift *Klar & Wahr* zu abonnieren, schreibe einfach an Ambassador College, Postfach 11 29, D-53001 Bonn.

Tel: 02 28-66 89 10; Fax: 02 28-987 68 27  
Web: [www.wcg.org/de](http://www.wcg.org/de)

Weltweite Kirche Gottes  
Postfach 1129

D-53001 Bonn



Zusammenarbeiten für eine  
bessere Welt von morgen