



»LEBE DEIN LEBEN NICHT IN DER

Warteschleife«

Mich kennen, mich verlieben



Dr. Ute Horn gibt in ihrem neu aufgelegten Buch **Beziehungstipps für Teens**. In der Autoren-Crew dabei sind ihr Sohn **Daniel (29)** und Sarah Heuser (18). Mit Ute und Sarah haben wir über **Enthaltensamkeit** gesprochen sowie über die **Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen**.

Wann bin ich startklar für eine Beziehung?

Sarah: Erst mal muss ich mich selbst kennenlernen, mit mir selbst im Reinen sein, bevor ich eine andere Person kennenlernen kann.

Wie lerne ich mich denn selbst kennen?

Sarah: (lacht) Ich glaube, das macht das Leben schon. Wenn ich merke, dass ich an meine Grenzen komme, wenn's mir schlecht geht, beschäftige ich mich schneller mit mir selbst. Probleme helfen, sich kennenzulernen. Bin ich einer schwierigen Lage ausgesetzt, muss ich zwangsweise darüber nachdenken, wie ich damit nun umgehe und was ich an meinem Verhalten ändern will.

Ute: Eine Kernbotschaft unseres Buches ist, dass es einige Fähigkeiten braucht,



um eine Beziehung gut leben zu können. Jede dieser Fähigkeiten kann ich trainieren. Manche müssen zum Beispiel erst entdecken, dass ihre Stimme wertvoll ist und ihre tiefen Gedanken viel zu spannend sind, um sie unausgesprochen zu lassen. Andere dürfen lernen, Entscheidungen zu treffen. Nicht mehr die anderen bestimmen zu lassen, um die Harmonie zu wahren. Nicht das Leben der anderen zu leben, sondern Verantwortung für sich zu übernehmen. Erst dann kann ich mich auch für einen Jungen/ein Mädchen entscheiden.

Und dann ist mein einziges Ziel, den Prinz/die Prinzessin zu finden?

Ute: Nein, lebe dein Leben nicht in der Warteschleife. Zieh deinen Wert nicht aus einer Beziehung. Das Singleleben jetzt ist eine Riesenchance. Du hast so viel mehr Zeit, ein besonderes Hobby zu entwickeln. Oder ins Ausland zu gehen. Genieße doch, was dir aktuell alles für Türen offenstehen.

Wenn ich dann doch in einer Beziehung bin, wie ist das mit dem Sex?

Ute: Als Jugendlicher ist man damit oft alleingelassen. Kaum einer wägt mit mir die Pros und Contras von frühem Sex ab. Eine Lehrerin wehrte sich einmal gegen einen Vortrag von mir, weil sie Angst hatte, dass ich mit ihren Schülern über Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaft rede. Ich sollte ihnen nicht den Spaß rauben. Aber wenn ich Autofahren will, muss ich doch auch einen Führerschein machen und Verkehrsregeln erlernen. Warum soll das beim Sex anders sein? Ohne Orientierung ist es schwierig, gute Entscheidungen zu treffen.

Welche Orientierung gibst du?

Ute: Ich will nicht moralisieren, sondern informieren. Sex ist richtig schön, der eigene Körper sehnt sich danach und wenn man dann noch mit der großen Liebe zusammen ist ... Aber Sex kann eben auch tiefe Verletzungen hervorrufen. Denn Sex bindet uns ganz eng an eine Person. Weil das so kostbar und einzigartig ist, ist es gut, es nur mit einem Partner zu teilen. Und nicht als Hobby mit vielen verschiedenen. Deshalb ist Enthaltensamkeit eine wichtige Fähigkeit. Selbst in der Ehe wirst du nicht jeden Abend Sex haben und damit klarkommen müssen.

Wie bitte? Enthaltensamkeit?

Ute: Ja, die Frage, die ich mir stellen sollte, ist: Kann ich mir alles nehmen, was mir Spaß macht? Oder hat das nicht irgendwann negative Auswirkungen? Sexuelle Bindungen kann ich nicht einfach hinter mir lassen. Sie prägen mich mit. Jeder sollte für sich Pros und Contras abwägen

Foto: unsplash.com/sachin.ecetelala, iStock.de/150xv, iStock/Regina777



QUICK Facts

Ute Horn ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. Sie ist verheiratet mit Thomas und hat eine Tochter und sechs Söhne. Seit Jahren ist sie in Schulen und Jugendgruppen als Referentin unterwegs. Dort kommt sie gerne mit jungen Leuten über die Themen Freundschaft, Liebe und Sexualität ins Gespräch.

Sarah Heuser studiert angewandte Kognitions- und Medienwissenschaft in Duisburg. Sie kennt Ute seit langem aus ihrer Gemeinde.

Daniel Horn lebt zur Zeit in den Niederlanden. Er war schon als 17-Jähriger Co-Autor von »Baustelle Erste Liebe«, das er mit seiner Mutter verfasste.

– dafür liefern wir im Buch eine gute Grundlage – und eine eigene Entscheidung treffen. Du schreibst deine Liebesgeschichte selbst!

Wie kann ich zu dieser Entscheidung stehen, wenn alle um mich herum Sex haben?

Sarah: Das ist tatsächlich so. Sex gehört heute einfach zu einer »normalen« Beziehung dazu. In Filmen, Büchern & Co wird genau das vermittelt. Eine andere Meinung gibt's quasi nicht. Wenn ich Freunden dann erzähle, dass ich mit dem Sex warten will, ist das echt eine Überwindung. Ich werde dafür belächelt, aber ich erlebe auch super Gespräche mit Leuten, die mir anvertrauen, dass sie vor ihrem ersten Mal gar nicht nachgedacht haben und es bereuen. Sie leiden darunter, dass diese enge Bindung nun zerbrochen ist.

Zu warten ist dennoch herausfordernd ...

Sarah: Klar. Der Schwerpunkt einer Beziehung sollte aber darauf liegen, sich persönlich kennenzulernen. Den Charakter des anderen erforschen, gemeinsam etwas unternehmen, anstatt nur drinnen auf wenig Raum rumzuhocken.

Ute: Wichtig ist, dass beide offen und ehrlich miteinander reden: Wollen wir warten? Wie machen wir das? Wo sind unsere Grenzen? Nur so können sie die Wünsche und Sehnsüchte des anderen verstehen. Sprachlosigkeit ist das größte Problem in allen Beziehungen. Als Christ hilft es außerdem, von Jesus begeistert zu sein. Daraus kann ich Kraft fürs Warten schöpfen.

Warum fällt es so schwer, gelassen über Sex zu reden?

Sarah: Es ist einfach unangenehm, auszusprechen. Aber es darf in Gemeinden kein Ta-



buthema geben! Wir brauchen Jugendleiter, die vorleben, wie es ist, mit dem Sex zu warten, die sich aber auch verletzlich machen, Erfahrungen teilen und zu ihren Fehlern stehen. Es muss einen Raum geben, wo Fragen offen gestellt werden dürfen und wo die klare Message ist: Ein Neuanfang ist immer möglich.

Pornos zu schauen, ist heute für viele Alltag.

Ute: Die Bilder machen mit ihrer unromantischen Sexualität viel kaputt. Sexualität ist primär auf ein »Du« ausgerichtet. Bei Selbstbefriedigung beziehen wir uns aber nur auf uns selbst. Gott nimmt es ernst, wenn wir klare Entscheidungen treffen und abends den Laptop auslassen. Du bestimmst ganz allein, was du dir anschaut. Das geschieht nicht einfach mit dir. Hilfreich ist, wenn du dir einen Freund suchst, mit dem du dich darüber austauschst.

Vielen Dank für das Gespräch!

Text **Tobias Hambuch** dankt **Ute, Daniel und Sarah**, dass sie sich gegen **Sprachlosigkeit wehren** und die Dinge offen anpacken.



FRISCHER Lesestoff

Gewinnt eins von drei Exemplaren des neuen Buchs von Ute und Daniel Horn sowie Sarah Heuser! Schreib uns bis zum 22.03.2018 eine Eigenschaft, die ihr vor Kurzem an euch kennengelernt habt, sowie eure Adresse an gewinnspiel@teensmag.net und räumt mächtig ab.

