

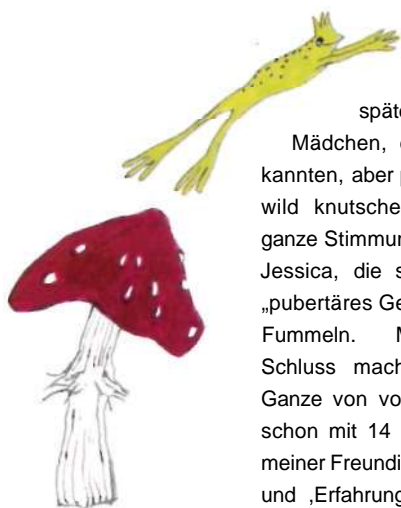
Mit neunzehn noch solo



IST DAS SCHLIMM? JESSICA JEDENFALLS FRAGT SICH INZWISCHEN, OB SIE JEMALS EINEN FREUND FINDEN WIRD. UND SETZT SICH DAMIT VIEL ZU SEHR UNTER DRUCK

> Illustrationen: Stefanie Harjes

War ja klar, dass es so kommen würde. Schließlich endet jede Party so: das Büffet ein Schlachtfeld, die Bar abgeräumt, die Tanzfläche leer- und sie allein. Jessica klammert sich an ihrem Glas fest. Inzwischen hasst sie Feten. Warum geht sie überhaupt noch hin? Okay, am Anfang ist es immer recht spaßig. Dann quatscht man über Urlaubspläne, albert herum, tanzt. Doch irgendwann verdrücken sich die Leute. Zuerst die Pärchen, später selbst Jungs und Mädchen, die sich vorher nicht kannten, aber plötzlich in einer Ecke wild knutschen. „Die machen die ganze Stimmung kaputt“, ärgert sich Jessica, die solches Verhalten für „pubertäres Getue“ hält. Fummeln. Miteinander gehen. Schluss machen, und dann das Ganze von vorn. „Darauf hatte ich schon mit 14 keine Lust, als einige meiner Freundinnen die Pille nahmen und ‚Erfahrungen sammeln‘, weil



sich das in dem Alter anscheinend so gehört.“ Jessica findet es bescheuert, dass viele glauben, sie seien nur dann wer, wenn sie was mit einem Typen haben. Sie kann sich absolut nicht vorstellen, jemanden zu küssen, nur um es mal auszuprobieren. Geschweige denn, mit einem Jungen zu schlafen: „Wenn das Herz nicht dabei ist, betrügt man sich nur selbst.“

Doch so souverän, wie sie daherredet, fühlt sich die Abiturientin ganz und gar nicht. Jessica ist 19 und hatte noch nie einen Freund. Ein Thema, über das sie inzwischen nicht mehr mit ihren Freundinnen spricht. Bisschen unangenehm ist es ihr nämlich schon, dass sie zwar allein per Interrail durch Europa reist, aber nicht weiß, wie sich ein Zungenkuss anfühlt. Gerade in letzter Zeit kommen häufig Zweifel in ihr hoch. Macht sie sich vielleicht nur etwas vor? Hat sie nicht auch Sehnsucht nach einem Menschen, dem sie ganz nah sein kann? Der immer für sie da ist, sie zärtlich streichelt, sie liebt? „Schlimm wird's, wenn ich nach Gründen für mein Single-Dasein suche“, erzählt Jessica. Dann steht die Berlinerin in ihrem Zimmer und betrachtet sich ewig im Spiegel. Nein, sie gehört nicht zu den Frauen, bei denen Jungs allein vom Anblick die Kinnlade runterklappt. Ihre Haut neigt zu

Gefühle kann man nicht einkaufen

dieser Erwartungsdruck von außen." Eltern, die in regelmäßigen Abständen betonen, was für einen netten Freund die gleichaltrige Cousine doch hat. Klassenkameradinnen, die jeden Montagmorgen von romantischen Wochenendunternehmungen zu zweit berichten. Freundinnen, die einen mitleidig beäugen und im schlimmsten Fall peinliche Kuppelaktionen starten. Nach dem Prinzip: Wenn sich nicht bald was bei dir tut, bist du nicht normal.

Warum eigentlich? Wer definiert denn, was normal ist und was nicht? Zum Glück gibt es keine Regel, ab wann man einen Freund zu haben hat. Schließlich kann man Gefühle nicht einkaufen wie Lebensmittel im Supermarkt. Beziehung auf Knopfdruck, den Freund als Statussymbol - oberflächlich betrachtet mag das funktionieren. Sich einen Jungen angeln, um dazuzugehören? Kein Problem, irgendeiner findet sich immer. Aber was sagt das Gefühl zu „irgendeinem“?

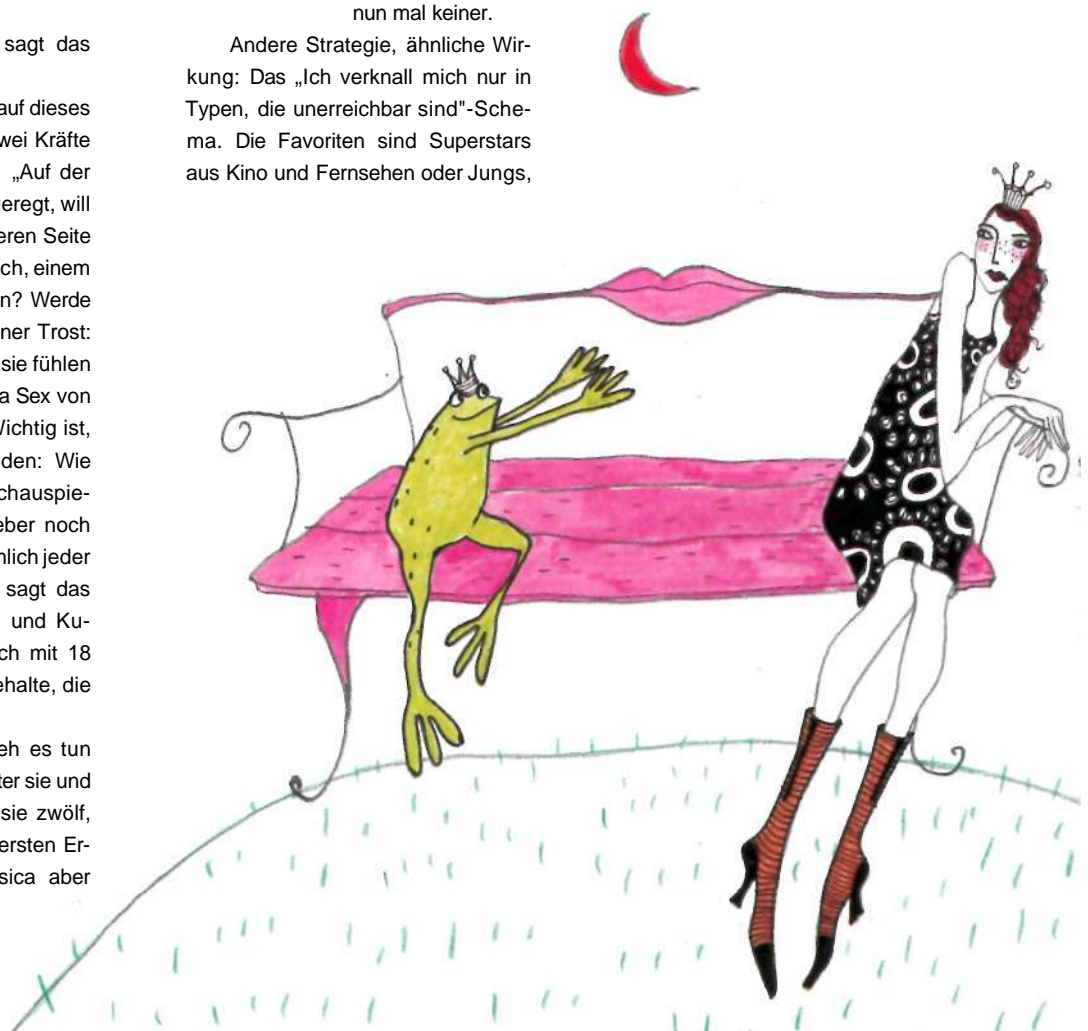
„Bevor man sich zum ersten Mal auf dieses Ding namens Liebe einlässt, wirken zwei Kräfte gegeneinander“, erklärt Nele Köhler. „Auf der einen Seite ist man neugierig und aufgeregt, will es endlich ausprobieren. Auf der anderen Seite hat man aber auch Angst. Traue ich mich, einem Fremden so viel von mir preiszugeben? Werde ich dabei verletzt, enttäuscht?“ Kleiner Trost: Jungs geht es da nicht anders. Auch sie fühlen sich unsicher und gerade beim Thema Sex von ihren Kumpels unter Druck gesetzt. Wichtig ist, seine eigenen Grenzen herauszufinden: Wie weit kann ich gehen, ohne dass ich schauspieler? Was will ich zulassen, was lieber noch nicht? In diesem Punkt empfindet nämlich jeder sehr unterschiedlich. Bei der einen sagt das Gefühl schon mit 13 ja zum Küssen und Kuscheln. Eine andere sträubt sich noch mit 18 dagegen, Händchen zu halten. Vorbehalte, die man ernst nehmen sollte.

Jessica z. B. hat erlebt, wie weh es tun kann, wenn Liebe zerbricht. Als ihr Vater sie und die Mutter eines Tages verließ, war sie zwölf, also in einem Alter, in dem viele ihre ersten Erfahrungen mit Jungs machen. Jessica aber

fühlte sich vom Vater betrogen und glaubte, bereits ihre große Liebe verloren zu haben. Wahrscheinlich hat sie sich in dieser Zeit, die für sie sehr schmerzhaft war, so eine unnahbare Aura gegeben. Oft aber verbirgt sich hinter „Warten auf den Richtigen“ ein Selbstschutzmechanismus. „Ich will keine Kompromisse eingehen“ kann genauso gut heißen: „Ich habe Angst, mich auf etwas Neues einzulassen“. Die Traummann-Schablone kommt einem in diesem Fall natürlich prima entgegen. Motto: Ich nehme nur einen mit Haarfarbe X, Klamotte Y und Musikgeschmack Z. Klar, dass jeder, der nicht exakt ins Raster passt, sofort ausgemustert wird. Doch perfekt ist nun mal keiner.

Andere Strategie, ähnliche Wirkung: Das „Ich verknall mich nur in Typen, die unerreichbar sind“-Schema. Die Favoriten sind Superstars aus Kino und Fernsehen oder Jungs,

Es gibt keine Regel, ab wann man einen Freund zu haben hat



Pickeln, der Bauch ist rund, ihre Kleidung unauffällig. Ob es daran liegt? „Bestimmt nicht“, sagt Jessica trotzig. „Ich will ja auch keinen, der bei mir nur die Hülle sieht, sondern einen, der mich so mag, wie ich bin, mit all meinen Macken.“ Ihr Kopf sagt: Cool bleiben, du hast eben gewisse Ansprüche, gibst dich nicht mit dem Erstbesten zufrieden. Ihr Gefühl hält dagegen: Blödsinn, du möchtest die Liebe kennen lernen, lass endlich deiner Sehnsucht freien Lauf.

„Gerade in diesem Alter ist die Zerrissenheit groß“, weiß die YM-Psychologin Nele Köhler. „Viele spüren wie Jessica, dass in Sachen Jungs eine Art Bremse in ihnen angezogen ist. Belastend ist außerdem

„Ich will auch keinen, der bei mir nur die Hülle sieht“





die sich in einer festen Beziehung befinden.

Michael, ihren Chorgruppenleiter, braucht Jessica nur anzuschauen, und sie bekommt Puddingknie. Das Problem: Michael ist 34, verheiratet und Vater zweier Kinder. Heißt im Klartext: Den kann sie sich abschminken. Aber im Grunde geht es nicht um Michael, auch nicht um einen Leonardo DiCaprio oder Robbie Williams. Es geht darum, dass Jessica sich vor einer Begegnung mit einem Menschen fürchtet, der ihre zärtlichen Gefühle und Gedanken erwidern könnte. Das eigentliche Problem ist nicht, dass sie keinen Freund findet. Sondern dass sie sich gar nicht sicher ist, ob sie überhaupt einen finden will.

Viele kennen das: In Gegenwart von „ungefährlichen Jungs“, also solchen, in die man sich nie verlieben würde, fühlt man sich stark. Da kennt das Selbstwertgefühl nur wenige Grenzen. Kaum ist jedoch einer dabei, der Herzklopfen auslöst, macht man einen Rückzieher, kriegt in Unterhaltungen den Mund nicht mehr auf oder redet irgendwelchen banalen Blödsinn. Als Jessica vor

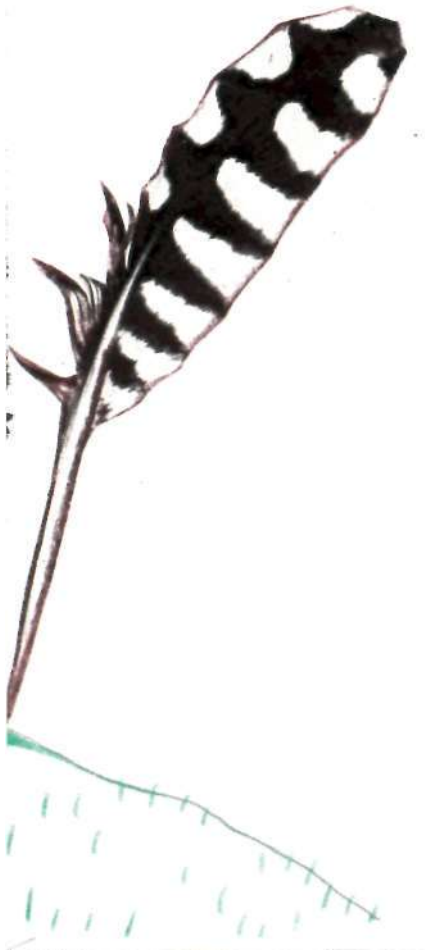
ihrem Sandkastenfreund Lars prahlte, dass sie im letzten Jahr Vereinsmeisterin im Springreiten geworden sei, hatte die „Hallo ich bin toll“-Methode eine entsprechende Wirkung: Lars' Augen leuchteten noch mehr als sonst. Andersrum wundert Jessica sich nicht, dass der extrem niedliche Barkeeper ihrer Lieblingskneipe sie keines Blickes mehr würdigt. Der hatte ihr mal ein Glas Prosecco spendiert und als Reaktion ein pompiges „Glaubst du etwa, ich kann mir selber nix zu trinken leisten?“ geerntet. „Ich wollte meine Verlegenheit überspielen, jetzt hab ich die Quittung“, sagt Jessica. Es nervt sie, dass sie im entscheidenden Moment einfach nicht sie selbst ist.

Alleinsein hat allerdings durchaus positive Aspekte: „Da ist niemand, der nölt, mit dem man Kompromisse schließen muss“, findet Jessica. „Ist doch prima, wenn man sich ausschließlich nach den eigenen Bedürfnissen richten kann.“ Für sie bedeutet das vor allem, viel Zeit mit ihrem Pferd zu verbringen, ohne jemand anders gegenüber ein schlechtes Gewissen zu haben. Ihr ist aufgefallen, „dass die meisten meiner Freundinnen, die schon lange einen Freund haben, nichts mit sich anzufangen wissen“.

„Manchmal“, sagt Psychologin Nele Köhler, „lässt die erste Liebe auf sich warten, weil andere Dinge dran sind. Oder weil man sich erst mal ganz allgemein über seine Ansprüche an eine Beziehung klar werden muss.“ Jessica, die für ihre Freundin Isabel immer dann die Seelenrösterin

„Manchmal lässt die Liebe einfach auf sich warten“

spielt, wenn deren Freund mal wieder in letzter Minute ein Date absagt, weiß inzwischen ganz genau, was sie bei einem Jungen auf keinen Fall hinnehmen würde. Aber sich einzureden, wie toll es ist, 19 und immer noch solo zu sein - das findet sie inzwischen albern. Ihr ist klar geworden, dass sie sich hinter Sprüchen wie „Ich bin ja so unabhängig“ nur versteckt hat. Sie spielte perfekt die Rolle des ach-so-selbständigen Mädchens, das prima allein zurecht kommt. Folge dieses Selbstbetrugs: Jessica hat sich jahrelang in ein Schneckenhaus verkrochen, in dem - wenn sie ehrlich ist - gar kein Platz für mehr als eine Person war. Doch damit soll jetzt Schluss sein. Jessica hat kapiert, dass es weiß Gott keine Leistung darstellt, ein Single zu sein. Genausowenig wie es ein Verdienst ist, einen Freund zu haben. Entscheidend ist nur, dass man sich selbst treu bleibt. Elisabeth Hussendörfer



BRIEFE



Ich muss mich ständig vor Verwandten und Bekannten rechtfertigen, warum ich noch keinen Freund habe. Sie ziehen sogar meine Eltern in einem ruhigen Moment beiseite und fragen mit gedämpfter Stimme, ob denn mit dem Mädchen alles in Ordnung sei oder ob man sich Sorgen machen müsse ... Bevor ich mir irgendeinen Typen angle, mit dem es nach ein paar Monaten ohnehin in die Brüche geht, warte ich lieber auf den Richtigen. Sonja, 19

Eines hat mir gefehlt: Wie kommt man aus diesem Teufelskreis raus? Trotzdem, gewaltig gut geschrieben, ich war den Tränen nah. Nina

Auch ich war mit 19 noch solo, so wie Jessica in eurem Artikel. Mit 20 hab ich mich dann richtig verliebt: in einen Jungen, der meinen ehemaligen Idealen vom Traummann (groß, blond, blauäugig, am besten noch Fußballer) so gar nicht entsprach. Irgendwann hab ich kapiert, dass es immer ein Risiko ist, wenn man jemandem gesteht, dass man in ihn verliebt ist. Mittlerweile wohnen wir zusammen und sind sehr glücklich. Steffi

„Mit 19 noch solo“ (YM 82002)

Ich habe mich in allen Punkten wiedererkannt. Es tut gut, zu erfahren, dass andere Gleichaltrige in derselben Situation sind, und auch psychologische Erklärungen darüber zu erhalten. Der Artikel hat mir aus der Seele gesprochen. Britta, 18