



BEZIEHUNGEN IN DER LIEBE

EINFÜHRUNG

Die Adoleszenz ist eine Lebensphase, in der die Emotionen leichter hochkochen und die Hormone in Wallung geraten. Die Jugendlichen sind sowohl auf der Suche nach Orientierung als auch nach Identität. Eine Liebesbeziehung ist eine soziale Beziehung wie jede andere auch, aber eine besondere, da sie uns emotional stärker einbezieht. Liebesbeziehungen stellen für junge Menschen eine große Herausforderung dar, da sie neue emotionale Wellen schlagen und nach und nach zu ersten intimen und dann sexuellen Beziehungen führen, die einen wichtigen Schritt im Leben darstellen. Der Jugendliche wird die Verhaltensweisen verinnerlichen müssen, die er seinem Partner oder seiner Partnerin gegenüber an den Tag legen sollte, insbesondere den Respekt vor den Wünschen des anderen und seinen Grenzen.

ZIELE DER ANIMATION

- Dem Jugendlichen ermöglichen, die Grenzen des anderen zu beachten.
- Dem Jugendlichen bewusst machen, wie wichtig die Kommunikation in der Beziehung zum anderen ist.
- Dem Jugendlichen ermöglichen, Offenheit für Unterschiede und Respekt in der Sexualität zu entwickeln (Wahl, Praktiken, Orientierung, Geschlecht, Kultur, Religion usw.).



VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen über das Thema hinterfragen. Denn während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen. Und das ist völlig normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes/jeder Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Daher sind die Begriffe Respekt, Urteilsvermögen und Vorstellungen eng miteinander verbunden.

Als Jugendleiter sollten Sie daher auf die eigenen Vorstellungen achten und diese nicht äußern, um nicht in die Debatte zwischen den Jugendlichen einzugreifen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch verurteilt, was die Spontanität der Debatte beeinträchtigen könnte.

Denken Sie daran, es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Animators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich heikel sein sollte, ist es beispielsweise möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich damit besser auskennt.

THEORIE

Eine Liebesbeziehung ist eine soziale Beziehung. Obwohl sie in Bezug auf das emotionale Engagement sehr intensiv ist, kann man doch sagen, dass auch hier dieselben Regeln gelten: Respekt vor dem anderen und seinen Grenzen, Toleranz gegenüber seinen Bedürfnissen und Ideen, Bedeutung der Kommunikation in der Partnerschaft.

In der Adoleszenz sind die ersten Liebesbeziehungen die Vorstufe zu intimen und später sexuellen Beziehungen.

Zwischen der Entdeckung der eigenen Wünsche, der Wünsche des anderen und ihrer jeweiligen Grenzen lernen die Jugendlichen, ein Gleichgewicht zu finden. Das Sprichwort „Meine Freiheit endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt“ ist wohlbekannt, aber es anzuwenden erfordert Kompromisse und Bemühungen, den anderen zu verstehen und sich ihm zu öffnen. Die Grenzen des Partners nicht zu respektieren, bedeutet, ihm Gewalt anzutun und seine Persönlichkeit und Unabhängigkeit zu verleugnen.



DIE GRENZEN DES ANDEREN

Der Jugendliche hat häufig den Respekt vor Autoritäten und gesellschaftlichen Normen usw. verinnerlicht. Angesichts dieses Verhaltenskodex hält er sich an die erlassenen Gesetze, die er jedoch oft gut verinnerlicht hat, oder er rebelliert gegen sie. Der Eintritt in das Liebes- und Sexualleben ist dagegen ein ganz persönlicher Sprung, über den der Jugendliche selbst entscheiden können sollte, ob er ihn wagt oder nicht. Am besten ist es, wenn er sich Schritt für Schritt dorthin entwickeln kann, indem er sich ausprobiert und sich die Zeit gibt, zu fühlen und zu spüren, ob eine bestimmte Neuerung passt oder nicht. Die Grenzen im Bereich der Sexualität sind jedoch besonders schwer zu erkennen. Vor allem den Mut zu haben, sie mitzuteilen, da der Jugendliche sich nicht unbedingt das Recht dazu einräumt und nicht unbedingt weiß, wie er sich angesichts all dieser Neuerungen positionieren soll. Letztendlich ist es wichtig, die Idee zu vermitteln, dass jeder Mensch Grenzen hat, die je nach persönlicher Geschichte, Alter, Glauben, Kultur usw. an bestimmten Stellen gesetzt werden. Die Pflege einer offenen Geisteshaltung bei Teenagern ist von entscheidender Bedeutung. In dieser Hinsicht gibt es in ein und derselben Altersgruppe sehr unterschiedliche Ebenen der Liebesentdeckung, und auch die Wünsche der Jugendlichen sind sehr unterschiedlich. Während einige bereits Erfahrungen gesammelt haben, stehen andere noch am Anfang des Weges.

Der Jugendliche muss verstehen, dass die Grenze in der Sexualität legitim ist und dass sie für jeden Einzelnen gilt. Es ist nicht möglich, die Grenzen des Partners zu erraten, und umgekehrt kann der andere nicht erraten, was nicht ausgedrückt wird. Kommunikation ist in diesem Bereich von größter Bedeutung.

KOMMUNIKATION

Liebesbeziehungen sind für Teenager etwas völlig Neues. Viele Gedanken gehen ihnen durch den Kopf, Gefühle strömen auf sie ein. Mit dem Partner darüber zu sprechen, ist der beste Weg, Antworten zu finden und Spannungen abzubauen. Es geht also darum, dem Jugendlichen klarzumachen, dass seine Sorgen oder Fragen nicht dumm oder seltsam sind und dass es nicht möglich ist, zu erraten, welche Fragen der andere hat. Die Lösung liegt also in der Kommunikation, im Vertrauen in den anderen und im Vertrauen in sich selbst, wobei sich alles gegenseitig in einem möglichen Wechselwirkung beeinflusst: Ich kommuniziere, mir wird zugehört, ich fühle mich verstanden, mein Selbstwertgefühl wird gestärkt und ich habe mehr Vertrauen in den anderen.

AUS SELBSTACHTUNG „NEIN“ SAGEN

Der Respekt vor sich selbst und dem anderen ist eines der wichtigsten Prinzipien jeder menschlichen Beziehung. In diesem Zusammenhang ist es für eine erfüllende und ausgeglichene Beziehung unerlässlich, „Nein“ sagen zu können. Nun tauchen aber zwei Probleme auf: Erstens könnte der Jugendliche aus Angst, den Partner zu verlieren oder ihm Kummer zu bereiten, versucht sein,



„Ja“ zu Dingen zu sagen, die ihm nicht gefallen. Es ist daher wichtig, den Gedanken zu betonen, dass „Nein“ sagen bedeutet, sich selbst zu respektieren und sich selbst zu behaupten. Zweitens kann sich eine Person, wenn sie mit einer Ablehnung konfrontiert wird, zurückgewiesen fühlen, sie selbst als Person. Im Bereich der Sexualität ist dies eindeutig der Fall. Der Jugendliche kann eine Ablehnung leicht falsch interpretieren. Zum Beispiel: „Wenn du keinen Sex haben willst, liebst du mich nicht!“. Die Stärkung des kritischen Geistes und des Selbstwertgefühls des Jugendlichen ermöglicht es ihm, sein Urteil über das erhaltene „Nein“ zu überdenken und zu verstehen, dass in unserem Beispiel „du meine Bitte, heute Sex zu haben, ablehnst, ohne mich abzulehnen“. Schließlich wird das Akzeptieren des „Neins“ bedeuten, auf die Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen in der Partnerschaft zu achten.

SEXUELLE ORIENTIERUNG

Die sexuelle Orientierung ist bei Teenagern noch in der vollen Entwicklung. Sie ist manchmal unklar, weil sie noch auf der Suche danach sind, wer sie im Innersten sind, während sie von Sexualhormonen überflutet werden. Man muss betonen, dass die sexuelle Orientierung eindeutig keine Wahl ist, die Wahl besteht darin, wie man sie lebt oder nicht. Sie zu offenbaren, zu ihr zu stehen oder sie zu verbergen, zum Beispiel aus Angst vor sozialem und familiärem Druck. Die Arbeit an den Vorstellungen der Jugendlichen und an der Offenheit gegenüber Unterschieden ist zentral für das Selbstwertgefühl und die Kritikfähigkeit.

TOLERANZ UND OFFENHEIT

Offenheit zu zeigen bedeutet, den Unterschied zu akzeptieren, der zwischen einem selbst und dem anderen oder zwischen der eigenen Vorstellung von den Dingen und der Vorstellung des anderen bestehen kann. Es geht nicht darum, sich zu einigen, sondern die Unterschiede wahrzunehmen, um zu verstehen, dass jeder Standpunkt seine Berechtigung hat. Wenn man mit dem Jugendlichen an einer offenen Einstellung arbeitet, kann die Angst vor Unterschieden abgebaut werden. Dies gilt für alle „Unterschiede“: Behinderungen, Krankheiten, aber auch philosophische oder religiöse Unterschiede, körperliche Unterschiede, ethnische Unterschiede etc.

WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- KALEIDO Ostbelgien, das Zentrum für gesunde Entwicklung
<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/gesundheit/sexualitaet>
- O'Yes, Organization for youth education & sexuality: O'YES ASBL | Safe SEX & Fun
<https://www.o-yes.be>



FRASBEE-ANIMATION

1. In einer Partnerschaft ist es schwer, „Nein“ zu sagen.

In einer Partnerschaft ist es nicht immer leicht, „Nein“ zu sagen. Man hat Angst zu enttäuschen, Angst, dass der andere einen nicht mehr oder weniger liebt. Manchmal fühlt man sich also „gezwungen“, etwas zu tun, das man eigentlich nicht tun möchte, nur um nicht als Versager dazustehen. Wenn man lernt, „Nein“ zu sagen, zeigt man, dass man einen Standpunkt hat, dass man weiß, was man will, und dass man respektiert werden möchte.

2. Gewalt ist nur, wenn man sich gegenseitig schlägt.

Gewalt kann viele Formen annehmen (verbal, physisch, psychologisch), es ist mehr als ein Streit. Es ist, wenn einer die Macht über den anderen übernimmt, ihm Angst macht, ihn mit Gesten oder Worten angreift. Gewalt ist, wenn es keinen Respekt mehr gibt.

3. Wenn es keinen Respekt gibt, gibt es auch keine Liebe.

Liebe ist ein Gefühl, und Respekt ist die Art und Weise, wie man sich verhält. Es kann Liebe geben und keinen oder wenig Respekt, und umgekehrt keine Liebesgefühle und Respekt. Wichtig ist, dass man anerkennt, dass jeder Mensch seine Grenzen hat. Er muss sie zum Ausdruck bringen können. Jeder muss die Grenzen des anderen respektieren. Die Freiheit des einen beginnt dort, wo die Freiheit des anderen endet.

4. Wenn man verliebt ist, streitet man sich nie.

Weil jeder Mensch anders ist, kann man in einer Partnerschaft Meinungen und Ansichten haben, über die man sich nicht einigen kann. Manchmal führen Emotionen das Paar zu einem Streit. Wenn der Streit gewaltfrei verläuft, kann er jedem die Möglichkeit geben, seinen Standpunkt zu behaupten und sein Unbehagen zu äußern, anstatt zu fliehen oder sich zu verschließen. Das Wichtigste ist, mit Respekt zu kommunizieren und dem Partner zuzuhören.

5. In einer Beziehung zu sein bedeutet, seine gesamte Intimsphäre zu teilen.

Die Grenzen der Intimität sind für jeden anders. Ob man sinnliche, sexuelle oder andere Momente miteinander teilt, wird gemeinsam entschieden, wobei jeder den anderen respektiert. In einer Partnerschaft hat man das Recht, Momente für sich zu behalten und muss die Möglichkeit gegeben sein, seinem Partner/seiner Partnerin davon zu erzählen oder auch nicht.



6. In einer Partnerschaft darf es keine Geheimnisse geben.

Jeder Mensch hat seine Geheimnisse. Wenn dies einen der Partner in der Partnerschaft stört, ist es wichtig, dass man es dem anderen sagen kann und sich über die Grenzen dieser Geheimnisse sowohl für sich selbst als auch für den anderen austauscht. Mit anderen Worten: Es ist wichtig, eine Vereinbarung zu treffen, bei der Vertrauen das Schlüsselwort ist.