

Nur an der Oberfläche eine Idylle: Die erste Liebe schüttelt junge Menschen meistens gehörig durch.



# Die erste grosse Liebe vergisst man nie

Plötzlich stehen die Gefühle kopf: Nichts ist für Teenager so einzigartig und berauschend wie die erste Liebe. Aber auch für Eltern fängt ein neues Kapitel an.

Schon lange vor der Pubertät bereitet sich das Herz auf seinen grossen Auftritt vor. Das beginnt mit den tiefen Freundschaften im Kindergarten und geht über in die Schwärmerien für Freundinnen, Sportidole und Popstars in der Vorpubertät. «In dieser Zeit spielt sich noch fast alles in der Fantasie ab», sagt Cornelia Voegtli (51), Fachpsychologin für Psychotherapie bei der Familien-, Paar- und Erziehungsberatung Basel. «Die Kinder stellen sich Treffen mit ihrem Star vor und reden mit ihren Freunden darüber.» Wenn dann mit den körperlichen Veränderungen auch die erste Liebe kommt, schlägt das meist ein wie eine Bombe. «Es bricht ein regelrechtes Hormongewitter aus. Die Jugendlichen erleben ungeahnt intensive Gefühle. Sie sind sicher, das alles sei einzigartig und ganz speziell, denn für sie selbst ist es das.» Kein Wunder also, sind sie felsenfest davon überzeugt, dass ihre Eltern so etwas noch nie erlebt und darum keine Ahnung haben von wahrer Liebe.

Zur Bange vor der Sexualität, die Eltern bei der ersten Verliebtheit ihrer Kinder zwangsläufig umtreibt, gesellt sich daher auch Wehmut darüber, dass

## «Es bricht ein Hormongewitter aus.»

Cornelia Voegtli, Psychologin

die Kinder nun wirklich und endlich gross werden und die Familie für sie in den Hintergrund tritt. Das bedeutet aber nicht, dass die Eltern nun nicht mehr wichtig wären, betont die Psychologin: «Gerade in der Zeit der Verliebtheit verlieren die Jugendlichen regelrecht den Kopf. Es ist Aufgabe der Eltern, Abmachungen und Strukturen einzuhalten, auch gegen allenfalls massiven Wider-

### So helfen Sie Ihrem Kind

- Liebevoll zuhören ohne zu werten
- Verhütung ansprechen
- Regeln und Grenzen weiter durchsetzen
- Ernst nehmen und nicht bagatellisieren
- Akzeptieren, wenn das Kind nicht reden will, und seine Privatsphäre respektieren
- Bei sehr heftigem und langem Liebeskummer allenfalls Rat von aussen holen, zum Beispiel beim Schulsozialarbeiter oder bei einer Familien- und Erziehungsberatung

stand.» Gleiches gilt übrigens auch für das Thema Verhütung. Auch hier sind die Eltern in der Pflicht. Am einfachsten gelingt dies laut Cornelia Voegtli, wenn solche Dinge schon früher ganz natürlich daheim angesprochen worden sind.

Und was, wenn Amors Pfeil ausgerechnet dorthin trifft, wo er nach Meinung der Eltern bitte, bitte auf keinen Fall hintreffen sollte? Ein Mädchenheld oder das verruchteste Girl vom Schulhaus? «Da kann man nicht viel tun», sagt Cornelia Voegtli. Verbieten oder Schlechtreden habe keinen Sinn. Das treibt Eltern und Kinder nur auseinander, und letztlich müssen Jugendliche ihren Weg gehen und eigene Erfahrungen machen, so weh dies auch manchmal tut. Ihr Rat: «Die Eltern können den Freund oder die Freundin vermehrt einladen, so bleiben sie mit ihnen in Kontakt. Und vielleicht merken sie dann, dass es nicht gar so schlimm ist wie befürchtet.»

Am allerwichtigsten ist es aber, dass die Familie trägt, wenn die Liebe wehtut. «Liebeskummer ist ein Zustand hormonellen Entzugs. Vom neu erlebten Hochgefühl fällt der Jugendliche in ein tiefes Loch. Das bringt ihn an seine Grenzen, aber er ist irgendwann ausgestanden», sagt die Psychologin. Eltern können gerade jetzt eine wichtige Stütze sein, vor

allem wenn sie die Jugendlichen in ihrem Schmerz ernst nehmen, und auf gutgemeinte Weisheiten von der Sorte «andere Mütter haben auch schöne Söhne» verzichten, die ja bloss die Einzigartigkeit der Liebe entwerten.

Andrea Fischer Schulthess

Buchtipp: «Das Aufklärungsbuch», Sylvia Schneider und Birgit Rieger, Bestellen unter: [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)

### Anzeige



SWISS HOLIDAY PARK  
Immer ein Erlebnis

## Familien-Hits

Ein Kurzurlaub für die ganze Familie.

### In beiden Packages inklusive:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Freier Eintritt in das Erlebnisbad
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft
- Fitness, Sport & Spiel à discrétion (bis 19 Uhr)

### «Familienplausch»

3 Übernachtungen im 4\*-Familienzimmer

Package-Spezialpreis (SO – MI)

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Erwachsene         | CHF 360.– |
| Kind 3 – 6 Jahre   | CHF 144.– |
| Kind 7 – 11 Jahre  | CHF 228.– |
| Kind 12 – 15 Jahre | CHF 276.– |

### «Hitangebot»

2 Übernachtungen in den Mehrbettzimmern

Package-Spezialpreis (SO – DO)

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Erwachsene         | CHF 185.– |
| Kind 3 – 6 Jahre   | CHF 70.–  |
| Kind 7 – 11 Jahre  | CHF 135.– |
| Kind 12 – 15 Jahre | CHF 150.– |

### Swiss Holiday Park

CH-6443 Morschach, 041 825 51 00  
[info@shp.ch](mailto:info@shp.ch), [www.swissholidaypark.ch](http://www.swissholidaypark.ch)