

II

FREUNDSCHAFT ODER MEHR?

Junge trifft Mädchen. Wenn du die vergangenen Kapitel gelesen hast, bist du darauf eingestellt, mit ihr zu reden. Du weißt, wie man ihr Respekt entgegenbringt. Du verstehst ihre Sprache. Schön, aber wie geht es jetzt weiter?

Worum geht es denn überhaupt bei dieser ganzen Junge-Mädchen-Geschichte? Worauf läuft es hinaus? Freundschaft? Liebe? Romantik? Beziehung? Irgendwann einmal die Hochzeit? Was machst du mit den Gefühlen, die du in diesem Augenblick für das andere Geschlecht empfindest und bei denen es um mehr geht als nur darum, sich mit Mädchen zu unterhalten?

Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, dich zu entscheiden, ob du eine Freundin oder Händchen halten und küssen willst. Wie du mit diesen Gefühlen umgehst, welchen Weg du dabei einschlägst – das kann dein ganzes Leben beeinflussen.

Wie man die Verliebtheit überlebt

Sie kommt über dich wie eine Grippe. Deine Hände schwitzen. Dir wird heiß und kalt, du zitterst. Dein Gesicht ist heiß, dein Mund tro-

cken. Du läufst mit einem Tunnelblick durch die Gegend. Wenn *sie* dann kommt, breitet sich ein Schwarzes Loch in deinem Gehirn aus, und du weißt nicht mehr so genau, was du sagen sollst.

Auch klopft dir das Herz, und du ertappst dich dabei, dass du Liebesgedichte verfasst. Ihre Initialen zieren die Seiten deiner Schulhefte. Du weißt, jetzt ist es so weit: Liebe. Echte Liebe. Auf immer und ewig. Du kannst es schon ganz deutlich vor dir sehen: Du und Frau Du mit zwei oder drei Mini-Dus und einem echt coolen Hund, ihr blickt euch tief in die Augen und werdet bis in alle Ewigkeit gemeinsam Milchshake trinken.

Leider läuft es erfahrungsgemäß nicht so. Es ist völlig normal, dass man als Teenager starke Gefühle für Mädchen hat. Dein Körper und dein Gefühlsleben entwickeln und verändern sich stärker als jemals danach im Leben. Es kommt dir vielleicht so vor, als hätte jemand den Wasserhahn auf volle Kraft gedreht und nun würden dir abwechselnd heißes und kaltes Wasser über den Kopf laufen. An dem einen Tag hast du nur noch Lisa im Kopf; am nächsten Tag drehen sich deine Gedanken um Tamara.

Keine Sorge, auch das ist völlig

normal. In dieser Phase deines Lebens hast du die Möglichkeit, dein Wissen über Mädchen zu erweitern und herauszufinden, welche Eigenschaften für dich bei deiner Partnerin wichtig sind. Aber Vorsicht: Lass nicht zu, dass deine Gefühle dich total im Griff haben.

Überlebenstipps für Verliebte

Die folgenden Tipps sollen dir dabei helfen, einen klaren Kopf zu bewahren:

- ⊕ Denk daran, dass du noch jung bist. Bis zum Heiraten hast du reichlich Zeit und vorher musst du noch vieles lernen.
- ⊕ Sei dir bewusst, dass du deine zukünftige Frau wahrscheinlich nicht in der Schule kennen lernen wirst.
- ⊕ Lerne aus deinen Gefühlen. Triff dich mit Lisa, wenn du sie interessant findest, und versuche, eine echte Freundschaft zu ihr aufzubauen.
- ⊕ Wenn du dich verliebt hast, solltest du mit jemandem reden, der älter und erfahrener ist als du. Er kann dir sagen, ob du nur verliebt bist oder ob mehr dahintersteckt.
- ⊕ Wenn ein Mädchen sagt, dass sie dich nicht so mag wie du sie, dann bedeutet das, dass sie nicht ver-

liebt ist. Und das musst du dann auch akzeptieren. Unter Umständen ergibt sich daraus eine echte Freundschaft, sodass du in einer Gruppe immer noch etwas mit ihr unternehmen kannst. Das würde es dir ermöglichen, mehr über Mädchen und Frauen zu erfahren! Vielleicht bedeutet ihr Nein aber auch, dass du überhaupt keinen Kontakt mehr zu ihr haben wirst, und das musst du akzeptieren.

Basics für Freundschaften mit Mädchen

Es gibt ein paar grundlegende Regeln und Ziele, die du dir für den Umgang mit Mädchen setzen solltest:

- ⊕ **Keine Beziehung ohne Gott.** Bei all deinen Beziehungen sollte die Beziehung zu Jesus höchste Priorität haben. Wenn Freundschaften oder romantische Momente dich von Gott entfernen, wird es Zeit, die Beziehung zu überdenken und unter Umständen zu beenden.
- ⊕ **Reinheit.** Dabei geht es um mehr, als nur vor der verbotenen Grenze Halt zu machen. Es geht um deine Einstellung: Du solltest alles daran setzen, Gottes Maßstäbe nicht zu übertreten und damit wortwörtlich



deine sexuelle Unschuld zu schützen. Wenn du eine Beziehung eingehst, wächst damit auch deine Verantwortung: vor Gott, dem Mädchen, deiner Familie, ihrer Familie, ihrem zukünftigen Ehemann, deiner zukünftigen Frau, vor dir selbst. Mehr darüber in Kapitel 9.

⊕ **Freundschaft.** Gott hat unseren menschlichen Beziehungen ein hohes Maß an Bedeutung zugemessen. Sie geben uns die Chance, seine Beziehung zu uns widerzuspiegeln. Unser Umgang mit anderen kann sehr aufschlussreich sein. Wir lernen die anderen und uns kennen. Erfahrungsgemäß wirst du aber nicht allzu viele Mädchen-Freunde haben. Die besten Ehen ergeben sich aus der soliden Grundlage einer solchen Freundschaft.

⊕ **Gruppenaktivitäten.** Ob du eine Freundin hast oder solo bist: Es geht nichts über Unternehmungen in der Gruppe. Der Druck bleibt niedrig, von der Versuchung ganz zu schweigen. Du hast die Möglichkeit, viele verschiedene Mädchen kennen zu lernen und sie in unterschiedlichen Situationen zu beobachten. Außerdem ergeben sich viele Möglichkeiten, Spaß zu haben.

Warum willst du eine Freundin?

Es gibt da dieses Mädchen. Sie ist witzig, hübsch, hat einen starken Glauben und ihr seid gut befreundet. Du unternimmst gerne etwas mit ihr und hast dich schon gefragt, ob ihr nicht einen Schritt weiter gehen und eine feste Beziehung eingehen solltet.

Es hört sich ganz so an, als ob es mit euch beiden gut klappt. Ihr kennt einander gut. Die gemeinsamen Unternehmungen machen Spaß, ihr erspart euch die Peinlichkeiten, die auf ein Pärchen zukommen. Außerdem sammelst du eine Menge Erfahrung im Umgang mit dem anderen Geschlecht.

Bevor du jetzt einen Schritt weiter gehst, solltest du dir aber erst einmal einige Fragen stellen:

- ⊕ „Warum möchte ich wirklich, dass diese gute Freundin meine Freundin wird?“
- ⊕ „In welcher Form würde sich unsere Beziehung verbessern, wenn sie romantisch wird?“
- ⊕ „Erwidert sie meine Gefühle und möchte unsere Beziehung ebenfalls vertiefen?“

Belasse es bei einer normalen Freundschaft ...

... wenn dein einziges Motiv nichts weiter ist als Angeberei und

die Tatsache, dass du in Zukunft „meine Freundin“ sagen kannst.

... wenn du den Eindruck hast, dass du ohne romantische Beziehung nur ein halber Mann bist.

... wenn deine Freunde dich in etwas hineindrängen, das du nicht willst.

... wenn deine Hormone sich gegen dein Gehirn durchsetzen (die Sehnsucht nach einem Kuss reicht nicht als Grund, eine Freundin haben zu wollen).

Sie liebt mich, sie liebt mich nicht

Viele Mädchen sind freundlich. Sie sagen „Hi“ und so nette Sachen wie „Cooles Hemd“ und „Schön, dass du zur Jugendgruppe gekommen bist“. Wie kannst du also wissen, ob sie dich wirklich mag?

Unternimmt sie besondere Anstrengungen, um in deiner Nähe zu sein? Du weißt schon, wenn sie dir zum Beispiel in der Schule immer wieder über den Weg läuft, in der Pause in deiner Nähe steht oder ganz zufällig auf dem Stuhl hinter dir sitzt, wenn du in der Jugendgruppe mit den Jungs zusammen bist – und zwar ständig.

Spürst du, dass es ihr wichtig ist, sich mit dir zu unterhalten? Stellt sie dir viele Fragen – echte Fragen über dein Leben –, und versucht sie, dich kennen zu lernen?

Flirtet sie mit dir? Ist sie besonders witzig, lächelt dich besonders häufig an, schubst dich spielerisch, schaut sie dich verträumt an, wenn sie glaubt, dass du es nicht merkst?

Hier noch ein kleiner Tipp: Wenn man den Fernseher einschaltet, bekommt man den Eindruck, dass man mit großen Geldscheinen Mädchen beeindrucken kann, aber im wahren Leben zählt etwas anderes. Wenn sie deiner Freundschaft wert

ist, möchte sie wissen, ob du bereit bist, hart zu arbeiten, ob du dein Geld vernünftig ausgibst und dir Gedanken darüber machst, wer sie ist und was sie mag. Tolle Autos und glitzernde Spielsachen erregen zwar Aufmerksamkeit, aber nur von der oberflächlichen Art, so wie der Glanz auf verchromten Stoßstangen. Wenn eine Beziehung so tief sein soll, dass sie hält, muss sie auf einer stabilen Basis gebaut werden.



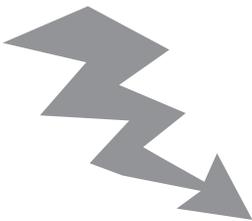
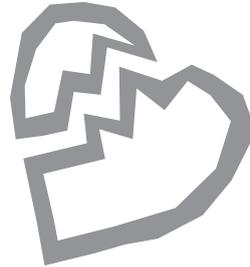
Wie man Schluss macht

Wenn du schon einmal erlebt hast, dass jemand mit dir Schluss macht, dann weißt du, wie weh das tun kann. Deshalb hier zwei Tipps, um die Situation möglichst gut zu klären:

- ⊕ Führe das Gespräch persönlich und vertraulich. Es wäre sehr

peinlich für sie, wenn ein Dutzend ihrer Freundinnen dabei sind.

- ⊕ Sei ehrlich. Du könntest etwa Folgendes sagen: „Du bist etwas ganz Besonderes. Aber ich finde einfach nicht, dass diese Beziehung das Richtige für uns ist. Ich würde es gut finden, wenn wir Freunde bleiben könnten, aber wir sollten uns Zeit lassen, um etwas Abstand zu bekommen.“



Verabredungen: Ge- und Verbote

Was du unter allen Umständen vermeiden solltest ...

- ⊕ ... deine beste Freundin darum zu bitten, dass sie ihre beste Freundin fragt, ob deren beste Freundin mit dir ausgehen will. Uff! Niemand weiß, wer schließlich zusagt.
- ⊕ ... per E-Mail oder SMS um eine Verabredung zu bitten.
- ⊕ ... in der Cafeteria auf sie zuzugehen und zu sagen: „Du, ich, Freitagabend, Basketball.“
- ⊕ ... einen singenden Telegrammboten dafür zu bezahlen, dass er sie für dich einlädt. Niemals selbst zu singen, wenn du sie fragst.

Was du tun solltest ...

- ⊕ Sei ganz du selbst.
- ⊕ Denk vorher darüber nach, was du sagen willst.
- ⊕ Sag ihr ganz klar, was du von ihr erwartest.
- ⊕ Bitte um eine Verabredung, wenn sie gerade allein ist.
- ⊕ Bete, bring dich in eine gute psychische Verfassung, hol tief Luft, lächle und sage zum Beispiel: „Also, meine Freunde und ich wollen uns am Samstagabend einen Film angucken. Würdest du gern mitkommen? Ich lad dich auch ein.“



TEIL 4:

Familie und Freunde

KRISENHERD FAMILIE

Mal ehrlich: Eltern sind nicht immer vernünftig. Erst heißt es, du bist nicht alt genug, um irgendwas zu dürfen, Minuten später erzählen sie dir, du solltest vernünftig sein und dich deinem Alter entsprechend verhalten. Was für einen Sinn ergibt das?

Ein Leben mit Teenagern ist so ähnlich, als würde man einen Hund an langer Leine ausführen. Man kann eine Weile glücklich und zufrieden vor sich hin leben, aber ab und zu reißt Herrchen mal kurz an der Leine, und der Welpen bekommt zu spüren, wo der Hammer hängt. Vielleicht hat der Wauwau sich in eine Richtung begeben, die dem Herrchen nicht passt (zum Beispiel auf eine belebte Straße). Vielleicht hat er einen Blick auf einen niedlichen kleinen Dobermann oder Pitbull geworfen – aber Herrchen möchte nicht, dass Hackfleisch aus ihm gemacht wird.

Tatsache ist, dass du dir zu Hause ab und zu wie im Hundezwinger vorkommen wirst – vor allem mit dieser engen Leine um den Hals! Aus diesem Grund findest du auf den nächsten Seiten ein paar überlebenswichtige Hinweise, zum Beispiel, wie man mit Eltern Frieden schließt, den üblichen Streit am Freitagabend klärt und wie man es

vermeidet, für den Mord am eigenen Bruder im Gefängnis zu landen.

Warum Eltern manchmal nerven

Woran liegt es, dass deine Eltern dich so oft nerven? Die meisten Probleme, die in eurem gemeinsamen Alltag auftauchen, lassen sich wahrscheinlich einem der folgenden Bereiche zuordnen:

- ⊕ Kontrolle
- ⊕ Sicherheit
- ⊕ Vertrauen
- ⊕ Erwartungen
- ⊕ Beziehungen

Bei **Kontrolle** geht es meist um die Frage: „Wer hat hier das Sagen?“ Die Antwort darauf wird dir nicht gefallen, aber solange du zu Hause wohnst, lautet sie: Mama und Papa. Du wirst feststellen, dass sie dir mehr Freiheiten einräumen, wenn du mehr Reife und Verantwortungsbewusstsein zeigst, aber im Grunde gilt: Der Herr des Hauses stellt auch die Regeln auf. Es gibt einen Text in der Bibel, in dem ebenfalls davon die Rede ist (jedenfalls in übertragenem Sinne). Erinnerst du dich noch

an die Geschichte von dem Chef, der seinen Angestellten Geld gab, das sie in seiner Abwesenheit verwalten sollten? Einige legten sein Geld an und erzielten satte Gewinne. Konsequenterweise bekamen sie anschließend größere Verantwortung übertragen (Lukas 19,11–27). In dieser Geschichte ging es zwar um Eigentum, aber die Lehre daraus lässt sich auch auf Teenager anwenden: Wenn du in den kleinen Dingen treu bist, stehen die Chancen besser, dass man dir auch große Dinge anvertraut.

Wenn es um das Thema **Sicherheit** geht, können übervorsichtige Eltern wirklich nerven. Seit deiner Kindheit warnen sie dich immer wieder davor, die heiße Herdplatte zu berühren oder mit der Schere herumzulaufen; du sollst dich auch vom heißen Ofen fern halten und beim Herumrennen nichts Spitzes in der Hosentasche tragen. Du musst jedoch verstehen, dass die Sorgen einfach Bestandteil der elterlichen DNA sind. Es ist ganz normal, dass deine Eltern sich Gedanken machen, wenn du mit dem Motorroller unterwegs bist. Wie kannst du damit umgehen?

- ⊕ Teile ihnen mit, wo du hingehst/hinfährst.
- ⊕ Ruf zu Hause an, wenn deine Pläne sich ändern.
- ⊕ Teile ihnen mit, wie du deine Freizeit verbringst.

- ⊕ Gib deinen Eltern die Möglichkeit, deine Freunde kennen zu lernen.

Letzten Endes solltest du ihnen einfach zeigen, dass du verstehst, dass sie sich Sorgen machen. Und schließlich machen sie sich ja nur Sorgen, weil sie dich lieben.

Aber manchmal erwecken sie durch ihr übergroßes Sicherheitsbedürfnis den Eindruck, als würden sie dir nicht vertrauen. Vielleicht hast du auch in der Vergangenheit etwas getan, wodurch ihr **Vertrauen** gestört wurde. Nun hat es ganz den Eindruck, als würde dieser eine Fehler alle Entscheidungen deiner Eltern negativ beeinflussen.

Zu einem weiteren typischen Streit zwischen Eltern und ihre Kindern kommt es auch dann, wenn Eltern versuchen, sich durch ihre Kinder zu verwirklichen oder durch sie ihre Jugend nachzuholen. Sie erwarten, dass ihr Teenager sich über das Gleiche freut wie sie, als sie jung waren – gleichgültig, ob es um Sport, Filme oder Schule geht –, und sie verlangen von ihnen, dass sie mindestens ebenso erfolgreich sind wie sie damals. Vielleicht hat dein Vater in seiner Jugend in der Schulmannschaft gespielt, und er erwartet jetzt, dass du das ebenfalls tust. Was kannst du machen, wenn dies auch bei deinen Eltern der Fall ist?

Erstens: Sei ehrlich zu deinen El-

Wie man das Vertrauen der Eltern zurückgewinnt

Wahrheit – Gib wahrheitsgemäß zu, dass du einen Fehler gemacht hast. Das ist der erste Schritt.

Verantwortung – Wenn du erst einmal dein Unrecht zugegeben hast, übernimm die Verantwortung dafür, es wieder gutzumachen und in Zukunft falsche Schritte zu vermeiden.

Gehorsam – Obwohl es ein altmodisches Wort ist, kann es in der ganzen Situation nur helfen, wenn du die Autorität deiner Eltern anerkannt und ihre Entscheidungen akzeptierst.

Zeit – Mach dir klar, dass es etwas Zeit kostet, deine Eltern davon zu überzeugen, dass sie auf diese Weise nicht mehr enttäuscht werden.

tern. Wenn es dich überhaupt nicht interessiert, ob du der Fußballspieler des Jahres wirst, brauchst du kein schlechtes Gewissen zu haben. Interessierst du dich vielleicht stattdessen für Kunst? Dann konzentriere dich darauf. Engagiere dich einfach dort, wo deine Interessen liegen und du deine Fähigkeiten erfolgreich einsetzen kannst. Natürlich bedeutet dies nicht, dass du andere wichtige Bereiche vernachlässigen darfst. Deine Eltern erwarten zu Recht von dir, dass du auch in der Schule dein Bestes gibst.

Schließlich gibt es noch einen letzten wichtigen Bereich, in dem es oft zu Auseinandersetzungen mit deinen Eltern kommen kann: **Beziehungen**.

In den ersten Jahren deines Lebens hatten deine Eltern großen Einfluss auf alle Bereiche deines Lebens: auf deine Aktivitäten, deine Kleidung und deine Überzeugungen. Wenn du jetzt in die Teenagerjahre kommst, wird sich dies zunehmend ändern. Du wirst dich um mehr Unabhängigkeit bemühen und immer mehr Dinge in Frage stellen. Wahrscheinlich wirst du mehr auf das achten, was deine Freunde gerade machen und auf ihre Meinung hören, statt auf die Meinung deiner Eltern (auch wenn es diesen vielleicht nicht gefällt), und deine Freunde werden die gleiche Erfahrung machen. Darüber hinaus wirst du auch Erfahrungen mit Gruppenzwang machen, selbst wenn

dir das vielleicht nicht bewusst ist: Leute in deinem Alter üben Druck auf dich aus und biegen dich in die eine oder andere Richtung.

Was kannst du tun, damit die Beziehungen zu deinen Freunden die zu deinen Eltern nicht unnötig verschlechtern? Du könntest es beiden Seiten ermöglichen, sich kennen zu lernen. Wenn dein Vater und deine Mutter sehen, dass die Jungen und Mädchen, mit denen du deine Zeit verbringst, nette Menschen sind, die einen guten Einfluss auf dich ausüben, dann stehen die Chancen gut, dass sie bereit sind, die Zügel etwas zu lockern und dir mehr zu vertrauen.

Dennoch wird es natürlich immer wieder zu kleineren Streits zwischen dir und deinen Eltern kommen. Was kannst du tun, damit diese Situationen nicht außer Kontrolle geraten?

Konfliktbewältigung

Die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen, gehört zu den unglaublich wichtigen Dingen, die sich auf dein ganzes Leben auswirken. Erinnerst du dich an das Beispiel vom Hund, der an der Leine geführt wird? Gut, diesmal bist du das Herrchen – und deine Laune ist der Hund. Du musst lernen, sie zu beherrschen. Natürlich wird es immer wieder einmal passieren, dass sie dir entgleitet, und oft geschieht das leider im Kreise der Familie. Doch wenn man vermeiden will, dass aus einem kleinen Wortgefecht eine blutige Schlacht wird, sollte man vorher einige Regeln festlegen, an die sich jeder Beteiligte halten sollte.

Sieben Regeln für einen fairen Streit

1

Bleibe beim Thema und greife nicht die Persönlichkeit des anderen an. Wenn dir etwas daran liegt, eine Lösung für das Problem zu finden, muss die Sache, um die es geht, im Mittelpunkt des Gespräches stehen.

2

Nimm dir Zeit zum Abregieren. Behalte den Pegel deiner Erregtheit (oder der der anderen Person) im Auge. Wenn ihr merkt, dass der Druck größer wird, könnte es angebracht sein, sich in unterschiedliche Räume zurückzuziehen und über andere Möglichkeiten und Alternativen zum Kriegsausbruch nachzudenken.

3

Verzichte auf sarkastische Bemerkungen. Beißende Witze können dazu beitragen, dass aus einem Wortgefecht eine Schlacht wird. Spöttische Bemerkungen verletzen unser Gegenüber zutiefst und die Wunden tun noch lange nach der Beilegung des Konflikts weh.

4

Lass Probleme aus dem Spiel, die nichts mit dieser aktuellen Angelegenheit zu tun haben, wie zum Beispiel das letzte Mal, als dein Vater dich hat hängen lassen. Die Versuchung dazu liegt nahe, aber Tiefschläge tragen nicht zur Lösung des Konflikts bei. Tatsache ist ja, dass die Person, mit der du dich streitest, wahrscheinlich auch zahllose Beispiele für deine eigenen Fehler in Reserve hat, und die würdest du sicher lieber unter dem Teppich lassen.

5

Mach dir Gedanken darüber, wo das eigentliche Problem liegt. Geht es um Geschmacksfragen (wie Musik) oder geht es um Recht und Unrecht (du hast die Ausgangszeit überschritten und nicht Bescheid gegeben)? Verteidigst du dich, obwohl du dir bewusst bist, dass du dich im Unrecht befindest, oder versuchst du nur, die Begleitumstände zu erklären? Versuchst du, deine Mutter zu überzeugen, dass du dein Zimmer nach dem Tennisspiel aufräumst, weil es zu dunkel zum Spielen wird, wenn du es vorher machst?

6

Mach dir bewusst, was du erreichen willst. Vielleicht hast du es schon einmal erlebt, dass du einen Streit „gewonnen“ hast, die Beziehung aber großen Schaden nahm. Manchmal wirst du feststellen, dass du in erster Linie Verständnis für deine Position wecken willst, gleichgültig, ob der Gegner seine Meinung ändert oder nicht. Wenn dies geschieht, ist es nicht mehr so wichtig, ob er sich deiner Meinung anschließt oder nicht, denn ihr fühlt euch beide als Gewinner.

7

Du musst wissen, wann es Zeit ist, eine Sache auf sich beruhen zu lassen. Für manche Themen lohnt es sich zu sterben (wie für unseren Glauben als Christen), für andere aber einfach nicht. Du musst die Kosten abwägen. Einlenken bedeutet nicht gleich Aufgeben. Aber wenn du dich entschließt, eine Sache auf sich beruhen zu lassen, darfst du keinen Groll zurückbehalten und dir deine Verstimmung für einen späteren Überraschungsangriff aufheben.



Wut: „Vorsicht – Explosionsgefahr!“

„Warum soll denn immer ich schuld sein?“, schreist du.

Deine Mutter verschränkt die Arme und blickt dir in die Augen: „Nicht in diesem Ton, junger Mann“, sagt sie leise, aber todernt. „Natürlich bist nicht immer du schuld, aber du bist der Ältere – und deshalb solltest du vernünftig sein. Ich möchte, dass du mit gutem Beispiel vorangehst.“

Plötzlich macht sich dein kleiner Bruder aus seiner Deckung hinter der Mutter verstohlen bei dir bemerkbar, streckt dir die Zunge entgegen und grinst dabei.

„Hast du das gesehen?“, stößt du wütend hervor. „Die Kröte macht es schon wieder.“

„Jetzt gib mal Ruhe“, erwidert deine Mutter. „Warum könnt ihr beide nicht miteinander auskommen? Warum willst du unser Zusammenleben denn unbedingt erschweren?“

Du stöhnst auf. Kurz bevor du die Tür zu deinem Zimmer zuknallst,feuerst du ein letztes Geschoss ab: „Die Kröte wird nicht nur besser behandelt, du und Papa, ihr lasst ihr einfach alles durchgehen.“

Dann lässt du dich auf dein Bett fallen und vergräbst dein Gesicht im Kissen. Du könntest platzen vor Wut und bist absolut davon überzeugt, dass deine Eltern den kleinen

Bruder nur bekommen haben, damit er dir das Leben zur Hölle macht. Ist Mord eigentlich immer ein Verbrechen?

Gottes Sicht

Kommt dir diese Szene bekannt vor? Wir sind sicher, dass du zustimmend nickst, weil solche Szenen sich täglich und weltweit Milliarden mal abspielen.

Es sind durchaus nicht nur nervige kleine Brüder, die uns zum Kochen bringen. Tagtäglich sind wir mit einer Vielzahl von Dingen konfrontiert, die unseren inneren „Wutschalter“ betätigen: Eltern, Lehrer, Freunde, Hunger ... und Schlafmangel. Ob du es glaubst oder nicht: Wut ist ein ganz normales Gefühl – und natürlich gibt es eine richtige und eine falsche Art, damit umzugehen.

Auch wenn so mancher glaubt, dass es unchristlich sei, Dampf abzulassen, wirst du vielleicht überrascht sein zu lesen, dass sich in der Bibel sogar Richtlinien dafür finden, wie man auf die richtige Weise wütend ist. Immerhin ist das Leben auch für Christen nicht immer so toll. Wie jeder andere verpeilst du Klassenarbeiten, kippst Saft über das neue weiße T-Shirt und bekommst Streit mit deinen Freunden.

Wenn also der Vulkan in dir das nächste Mal kurz vor dem Ausbruch steht, erinnere dich an Gottes Wort. In seinem Brief an die Epheser

schreibt Paulus: „Versündigt euch nicht, wenn ihr in Zorn geratet. Versöhnt euch wieder und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Gebt dem Versucher keine Chance!“ (Epheser 4,26–27). Nicht der Zorn an sich ist Sünde. Sünde ist das, wozu er führt, wenn wir ihn nicht mit Gottes Hilfe in den Griff bekommen.

Es geht um die Frage: Wie bin ich auf jemanden wütend, ohne zu sündigen? Wut bedeutet doch, aus der Haut zu fahren, Dinge zu sagen, die man später bereut, vielleicht sogar jemand zu schlagen. Die genannten Reaktionen sind zwar durchaus Ausdruck der Wut, aber nicht gerade der beste. Tatsächlich gibt es eine Strategie in drei Schritten, die den Ärger in die richtigen Bahnen lenkt.



1

Gerechtfertigte Wut

Mach dir zunächst einmal bewusst, dass es manchmal richtig ist, wütend zu sein. Bestimmte Menschen (wie der nervende kleine Bruder) und Situationen (Hausarrest, weil du zu spät nach Hause gekommen bist) machen dich zwangsläufig wütend. Sei dir aber sicher, dass du aus dem richtigen Grund sauer bist. Betrachten wir ein biblisches Beispiel.

Im Laufe seines Dienstes wurde Jesus mehrere Male zornig auf die Schriftgelehrten und Pharisäer. Wa-

rum? Weil sie die Leute den falschen Weg zu Gott lehrten und ihre Nachfolger direkt vor die Tore der Hölle führten. „Von außen hält man euch für fromm, innerlich aber steckt ihr voller Heuchelei und Ungehorsam gegen Gott“, hielt Jesus ihnen einmal vor (Matthäus 23,28).

Jesus wollte mit diesen zornigen Worten die Situation verändern und den Menschen den wahren Weg zu Gott zeigen – nämlich sich selbst. Jesus wusste, was es wert war, dass man darüber zornig wurde (wo die Menschen die Ewigkeit verbringen würden), und was nicht wichtig war (als die Schriftgelehrten und Pharisäer ihn kritisierten, weil er in ihren Augen in schlechte Gesellschaft geraten war).



2

Zorn ohne Sünde

Während die meisten wissen, wie man wütend wird, bereitet ihnen der zweite Schritt mehr Probleme: Verleih deinem Zorn angemessenen Ausdruck. Es bringt gar nichts, sich gegenseitig anzuschweigen, anzubrüllen und sogar zu schlagen. Wenn etwas wichtig genug ist, dass man wütend wird, dann ist es auch wichtig genug, auf vernünftige Weise gelöst zu werden. Versuch es einmal folgendermaßen:

☉ Konzentriere dich weniger auf dein Gefühl und mehr darauf, wie Jesus mit der Situation umgehen würde. Dazu müsstest du deinen Energieausbruch zügeln und dem Drang widerstehen, dich von Gefühlen beherrschen zu lassen. Bete. Bitte Gott in diesen brisanten Momenten um Hilfe.

☉ Bemühe dich um eine konstruktive Lösung, statt einfach nur deiner Wut Ausdruck zu verleihen. Vereinbare mit deinem Bruder, dass neue CDs zwei Wochen lang nicht angerührt werden dürfen. Danach dürfen sie mit Erlaubnis und gegenseitig ausgeliehen werden. Wenn er sich also das nächste Mal eine CD kauft, darfst du sie dir zwei Wochen später leihen. Gebrauche deinen Zorn, um eine durchführbare Lösung zu finden, statt mit wütenden Worten oder Aktionen ein noch größeres Problem zu schaffen.

3

Lass die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen

Gehe die Sache, die dich wütend macht, rasch an. Wenn du erst einmal längere Zeit über etwas brütest, verschlimmert sich die Situation unter Umständen. Wenn dein Bruder sich ohne deine Zustimmung eine CD ausgeliehen hat, erinnerst du dich plötzlich an jedes Unrecht, das er dir jemals angetan hat. Jetzt



hast du nicht nur mit dem anstehenden Problem zu tun, sondern mit einer ellenlangen Liste von Ärgerlichkeiten. Das Klügste, was du in deinem Zorn tun kannst, ist die Suche nach einer Lösung – aber schnell.

Die Kommunikation mit deinen Eltern

Vielleicht steckst du im Augenblick nicht in einem Riesenstreit, aber dir liegt etwas auf dem Herzen, das du deinen Eltern beibringen willst. Die Jungs wollen nächsten Samstag bei einem Freund zu Hause übernachten – nur so rumhängen und Filme anschauen. Du bist dir nicht sicher, wie deine Eltern reagieren werden, möchtest aber wirklich Gehör finden. Die folgenden 10 Kommunikationsregeln werden dir helfen, mit deinem Anliegen auf offene Ohren zu stoßen.

1

Erst denken, dann reden. Mach dir bereits im Vorfeld darüber Gedanken, was du sagen willst. Plane, in welchen Schritten du deinen Vorschlag vorbringen willst, und bereite Antworten auf mögliche Einwände deiner Eltern vor.

2

Visiere das Ziel an. Mach dir aber auch Gedanken, ob es Punkte gibt, bei denen du bereit bist zu verhandeln.

3

Behalte dein Temperament unter Kontrolle. Egal, was passiert: Du darfst nicht ausrasten. Wenn dein Temperament mit dir durchgeht, hast du wahrscheinlich auch die Chance verspielt, das Gewünschte zu bekommen.

4

Wähle den richtigen Zeitpunkt. Wenn dein Vater gerade von der Arbeit nach Hause kommt oder deine Mutter den kleinen Bruder zu Bett bringt, ist die Gelegenheit ungünstig.

5

Nimm Rücksicht. Rücksicht kann die Ohren deines Gegenübers öffnen.