

zu Tür 2

Im Wechselbad der Gefühle

Gefühle können unser Verhalten stark beeinflussen. Das gilt für angenehme Gefühle genauso wie für negative.

Für viele ist es ein unbeschreibliches Gefühl, die Schulzeit abgeschlossen zu haben, zum letzten Mal das Schulgebäude zu verlassen, einen Blick zurückzuwerfen und dann nochmal tief durchzuatmen. Jetzt könnte man die Welt aus den Angeln heben. Was steht noch im Weg? Doch dieses fantastische Hochgefühl wird vielleicht in den nächsten Wochen schon wieder bald auf Bodenhöhe reduziert, nämlich dann, wenn du zum 18. Mal den Abschlusssatz auf einem Antwortschreiben zu lesen bekommst: *»... wir wünschen Ihnen dennoch alles Gute und viel Erfolg. Ihre Bewerbungsunterlagen erhalten Sie in der Anlage wieder zurück.«* So schön Gefühle auch sein können, so trügerisch legen sie uns auch manchmal rein.

In Freizeitparks haben sie schon viele Besucher zum Lachen gebracht – verzerrende Spiegel. Je nach Wölbung erkennt sich der Betrachter leicht verunstaltet wieder. Zum Beispiel pausbackig, rundlich, mit scheinbar 30 kg zusätzlich. In einem anderen Spiegel, schneller als durch jede Wunderdiät, sind die zusätzlichen Pfunde wieder verschwunden, dürr und abgemagert schaust du in ein eingefallenes Gesicht. Natürlich sieht der Betrachter dort sein eigenes Bild, aber nicht so, wie er wirklich ist.

Verliebtsein oder Liebe?

Auch in Beziehungen und unseren Vorstellungen kann die »Macht der Gefühle« verzerrend wirken, besonders dann, wenn sie das einzige Kriterium zum Einstieg in das Abenteuer Intimität werden. Das geschieht vor allem, wo »Verliebtsein« mit »Liebe« verwechselt wird. Oft wird von der Liebe geredet, während eigentlich nur ein Adrenalinkick, ein kurzer Gefühlsrausch gesucht wird. Natürlich gehört »Verliebtsein« dazu, doch »Liebe« ist weit mehr. Sie beweist sich nämlich gerade dann, wenn meine Gefühlswelt nicht von den berühmten Schmetterlingen im Bauch beherrscht wird. So schön das »Verliebtsein« ist, so ernüchternd ist es festzustellen, dass Gefühle sehr trügerisch sein können. Sie lassen sich schnell wecken, irritieren, blenden und sogar missbrauchen.

Eine junge Frau schrieb

uns ihre Geschichte. Sie blickte auf zahlreiche Beziehungen

zurück und beschrieb, dass sie nach einer gewissen Zeit ein »Beziehungsschema«

entwickelte. Das funktionierte ziemlich radikal: Nach drei Monaten war Schluss mit

dem Typen, danach gab es »einen Neuen«. Das tat sie, weil sie bemerkte, dass nach ca. drei Monaten die Phase der »Schwärmerei« jedes Mal abkühlte, ohne mit ihnen intim geworden zu sein. Irgendwann lud sie ein sol-

**Liebe ist weit mehr
als nur Schmetterlinge
im Bauch**

cher Bekannter zu sich nach Hause ein. Sie saß noch in der Bibliothek, als er auf sie wartete. Obwohl sie zögerte, ging sie mit. Bei diesem abendlichen Besuch dachte sie sich: »Ich gehe mal mit. Wenn es mir zu weit geht, kann ich ja immer noch nein sagen.« An diesem Abend konnte sie es nicht. Hinterher bereute sie es bitter.

Dort, wo »Verliebtsein« die »Liebe« ersetzen soll, taucht noch ein weiteres Problem auf: Egal, wo ich bin, mein Gefühl springt ständig wieder an. Vielleicht begeistert dich die Tochter des Hausmeisters auf der Klassenfahrt nach Rimini. Auf den ersten Blick wird dir klar: Das ist sie! Nach zwei Wochen erlahmt die Lust E-Mails zu schreiben. Die Neue in der Nachbarschaft, die Kassiererin im Supermarkt, die Austauschstudentin usw. Immer wieder packt es dich: das oft besungene Gefühl der einzigen Liebe. Doch schaut man genauer hin, entlarvt es sich als allgegenwärtige Schwärmerei. Vielleicht versuchst du schon sehr lange aus diesem Kreislauf auszubrechen, es gelingt dir aber nicht und du fragst dich warum. Deine Gefühle machen längst mit dir, was sie wollen, du reagierst nur noch als »Befehlsempfänger« – verheerend, wenn sich in die Jagd nach diesem »Verliebtsein-Erlebnis« die Bereitschaft zum Sex mischt. Bestehende Grenzen werden in ungeahnter Leichtigkeit von der Macht der Gefühle niedergewalzt. Es ist die Suche nach diesem überwältigenden Gefühl, die damit verbundene Hoffnung, dass es »diesmal bestimmt halten wird«, die oftmals die Tür zur sexuellen Intimität öffnet. Sie wird als fast logische Folge erkannt, nachdem wir doch so viel füreinander empfinden. Welche Grenze soll uns jetzt noch davon abhalten, uns alles zu schenken?

Wenn die Wirkung nachlässt

Merkwürdig, wie viele Beziehungen ohne Trauschein, ohne ein Versprechen, ausschließlich aus diesem Gefühl heraus geboren werden und sehr schnell zu sexueller Intimität führen.

Warum führt dieser Start nicht zu blühenden Beziehungen, stabilen Familien und wachsendem gegenseitigen Vertrauen? Warum sind Eifersuchtsszenen, Rosenkriege und andauernde Vorwürfe so oft zu durchleben? Vielleicht, weil sich beide unter dem Einfluss des Gefühlscocktails eine Zeit lang nach Lust und Laune bedienen konnten. Schwierig wird es dann, wenn diese Wirkung nachlässt, wenn sich das »Nehmen« in »Tragen« wandelt, wir vielleicht gar nicht vorbereitet sind auf diesen Wechsel und uns lieber in Traumwelten zurückziehen.

Es geht nicht darum, Gefühle systematisch zu unterdrücken. Doch sie ungefiltert wuchern zu lassen, sie vor der Zeit zu wecken und der Laune des Augenblicks nachzuspazieren – das ist ein riskantes Spiel. Viel spannender ist es, über der Gefühlswelt Grundsätze zu installieren, die unabhängig von der Wetterlage gelten. Folgendes Ereignis kann das verdeutlichen.

Ein Bürgermeister konnte voller Stolz ein bedeutendes Bauprojekt in seiner Amtszeit beenden. Die Stadt auf der anderen Seite des großen Flusses wurde durch eine Fußgängerbrücke zugänglich gemacht. In der ersten Euphorie kündigte man ein rauschendes Eröffnungsfest an. Die Besucher beider Städte konnten über die Brücke laufen und sich dort begegnen. Volksfest-

stimmung mit passender Musik und vielen Buden kam auf. Die Sache hatte nur einen Haken. In der hektischen Terminplanung wurde übersehen, dass die Geländer der Brücke noch nicht montiert waren. Die ausgelassene Stimmung verwandelte sich schnell in ängstliches, verkrampftes »In-der-Mitte-Stehen« und »Sich-nicht-rühren-Wollen«. Die Verantwortlichen der Stadt sahen ein, dass aufgrund mangelnder Sicherheit die Festlichkeiten vertagt werden mussten. Bald war die Brücke mit dem neuen Geländer begehbar, die Stimmung gut und die Menschen fühlten sich sicher. Es gab keine Angst vor ungewollten Abstürzen, denn die Begrenzung war zuverlässig. Setze an die Stelle der Menschen auf der Brücke einmal deine Gefühle und dir wird klar werden, warum sinnvolle Grenzen davor bewahren, in ungewollten Situationen zu landen.