



„Sich zu verlieben ist nicht nur für Jugendliche ein Extremzustand“

Auf einmal zählt nur noch der oder die eine und die rosarote Brille sorgt dafür, dass man gar keinen Durchblick mehr hat. „Free as a Bird!“ heißt die 29. Folge der Hörspielreihe „Die Punkies“, in der Nikolas genau das erleben muss und auf einmal auf der Straße sitzt. Denn sein WG-Kumpel ist schockverliebt, braucht jetzt Platz und merkt nicht einmal, dass seine Gefühle nicht erwidert werden. Und dieses Phänomen kommt bei Jugendlichen gar nicht so selten vor. Wie so etwas passieren kann, warum Verliebtsein im Jugendalter besonders krass ist und wie sich Freunde und Angehörige dann am besten verhalten, erzählt die Hamburger Paar- und Familientherapeutin Daniela Giese-Schmidtke im Interview.

In der neuen Punkies-Folge verliebt sich Nikolas' Mitbewohner Lennart Hals über Kopf und es zählt nichts Anderes mehr als die Frau, in die er sich verknallt hat. Warum sind gerade manche Jugendliche in Liebesdingen so extrem?

Daniela Giese-Schmidtke: Gedanken und Emotionen gehen Hand in Hand und das ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen tatsächlich nochmal stärker. Der Fokus verengt sich genau auf diese eine Sache und dann gibt es auch nichts Anderes mehr. Das liegt auch an den äußeren Umständen: Anders als Erwachsene haben Jugendliche noch keine Verantwortlichkeiten wie Arbeiten oder ein Haus oder Kredite abzubezahlen. Sie haben auch einfach die Möglichkeit, sich voll und ganz auf dieses eine Thema einzuschließen.

Wie genau lässt sich denn erklären, dass Verliebte auf einmal Menschen ausblenden, die ihnen bis dahin durchaus wichtig waren? Nikolas ist immerhin Lennarts bester Freund.

Giese-Schmidtke: Das ist durch die Prozesse bedingt, die im Gehirn ablaufen. Es werden ohne Ende Botenstoffe wie Dopamin und Stresshormone wie Noradrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Somit reagieren wir auch körperlich so, als würden wir komplett unter Stress stehen. Das ist ein Extremzustand, unter dem auch die Logik leidet. Das passiert aber nicht nur im jugendlichen und Jungerwachsenenalter. Auch frisch verliebte ältere Menschen sehen dann nicht mehr unbedingt, wie es den Menschen in ihrem Umfeld mit dieser Situation geht.

Wie kann es sein, dass Lennart gar nicht erkennt, dass seine Liebe total einseitig ist?

Giese-Schmidtke: Wir Menschen versuchen, Wahrnehmungen möglichst konsistent zu halten. Wen ich also eine bestimmte Wahrnehmung habe, versuche ich nach diesem Konsistenzprinzip Beweise zu sammeln, dass es wirklich genauso ist, wie ich es sehe und gerne hätte. Es gibt immer

PRESSEKONTAKT

Kühl PR, Nina Schulze Pellengahr, Tel. 040-63 97 66 01, Email: nsp@kuehlpr.de



Interpretationsspielräume und ich kann immer ein Für und Wider finden. Wenn ich dann unbedingt ein Für finden will, sehe ich in dem Moment auch nur die Fürs. Weil es für mich stimmig ist und einfach passt, missdeute ich dann vielleicht auch bestimmte Signale.

Man sucht also immer Hinweise, um sich selbst zu bestätigen?

Giese-Schmidtke: Genau. Das gilt aber auch umgekehrt: Wenn ich selbst das Gefühl habe, dass ich nichts kann oder nicht gut aussehe, nützt es auch nichts, wenn andere Menschen mir erzählen, wie hübsch oder toll ich bin. Der Zuspruch von außen kommt dann überhaupt nicht an. Dann sammelt man eher Beweise und Argumente von anderen, die die eigene Sichtweise bestätigen.

Lennart verliebt sich während seiner Zoom-Calls und viele Jugendliche tauschen sich heute häufig über soziale Netzwerke wie Instagram oder WhatsApp aus. Begünstigt das solche Fehlinterpretationen?

Giese-Schmidtke: Natürlich ist der Interpretationsspielraum da viel größer. Wenn dieser junge Mann der Frau direkt gegenübergestanden hätte, wäre die Situation eine völlig andere gewesen. Dann hätte er vielleicht schon anhand ihrer Körpersprache erkannt, dass von ihrer Seite kein Interesse besteht.

Wie geht man denn am besten damit um, wenn jemand Gefühle für einen hegt, die man nicht erwidert?

Giese-Schmidtke: Es ist wichtig, dies demjenigen auf empathische, aber authentische Weise mitzuteilen. Ihm genau zu sagen, was einem zu weit geht. Wenn man dann das Gefühl hätte, überhaupt nicht auf Verständnis zu stoßen, müsste man sich auch wirklich schützen und den Kontakt komplett abbrechen.

Wie sollte man sich denn als Eltern, Freundin oder Freund von jemandem verhalten, der sich auf diese Art verrannt hat?

Giese-Schmidtke: Auch da sollte man die eigene Wahrnehmung mitteilen. Als Freund oder Eltern ist man schon in der Position, etwas zu bewirken. Dass der- oder diejenige sich ein Stück weit reflektiert und sich fragt, ob da etwas dran sein könnte. Wichtig ist vor allem, weiterhin für die Person da zu sein, zu versuchen, sich ein Stück weit in sie hineinzusetzen und Verständnis zu haben. Auch, wenn es manchmal schwerfällt.

PRESSEKONTAKT

Kühl PR, Nina Schulze Pellengahr, Tel. 040-63 97 66 01, Email: nsp@kuehlpr.de



Angenommen, man ist selbst derjenige, der sich so verrannt hat. Wie kommt man da möglichst elegant und ohne Gesichtsverlust wieder heraus?

Giese-Schmidtke: Für mich wäre die elegante Nummer, dass man ehrlich und geradeheraus sagt, was Sache ist. Gar nicht groß taktiert und lange überlegt, wie man was formuliert oder was man vielleicht weglässt. Einfach authentisch sein.

Gerade, wenn man in Liebesfragen noch unerfahren ist, kann so ein einseitiges Blitzverlieben jedem einmal passieren, oder?

Giese-Schmidtke: Absolut, das erlebe ich auch in meiner Praxis. Gerade bei jüngeren Männern ist es nicht so selten, dass Signale missinterpretiert werden.

Woher kommt das, dass Jungs da anfälliger sind?

Giese-Schmidtke: Mädels werden in unserer Gesellschaft immer noch eher so sozialisiert, feinfühlig zu sein, ihre Emotionen zeigen zu dürfen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Ohne das allzu sehr zu pauschalisieren ist es tendenziell doch eher so, dass das weibliche Geschlecht feinere Antennen hat und in der Deutung von Mimik und Gestik auch sicherer ist.

Die Diplom Psychologin Daniela Giese-Schmidtke wurde 1970 geboren. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter. Als systemische Paar- und Familientherapeutin lebt und arbeitet sie in Hamburg.
<https://www.psychologische-praxis-walddoerfer.de/>