



# Verliebt! Und jetzt?

Antworten auf die wichtigsten Fragen

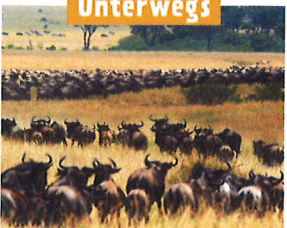


Mutig



Wie „Ärzte ohne Grenzen“ helfen

Unterwegs



Wilde Tiere auf Wanderschaft

# HERZKLOPPFEN

**G**lücklich verliebt zu sein fühlt sich an, als würde die Lieblings-Fußballmannschaft die Meisterschaft gewinnen – jeden Tag. Als wären die Sommerferien voll mit Achterbahnfahrten, Hundewelpen und Riesen-Eisbechern mit Streuseln.

Verantwortlich dafür ist ein Bereich im Gehirn, der bei Verliebten besonders aktiv ist: das Belohnungszentrum. Das springt immer an, wenn etwas richtig Gutes passiert. Der Körper schüttet lauter Botenstoffe aus, die glücklich machen – und sogar Adrenalin. Das sorgt normalerweise dafür, dass man bei Prüfungen hoch konzentriert ist oder bei Gefahr schneller wegrennen kann. Bei Verliebten sorgt es für ein Kribbeln im Bauch: super. Unglücklich verliebt zu sein ist hingegen schlimm, so schlimm wie richtig fiese körperliche Schmerzen.

Was beim Verlieben im Körper passiert, haben Forscher recht genau herausgefunden. Sie haben Hirnströme gemessen, Blut untersucht und Leute geröntgt. Aber warum verlieben sich Menschen überhaupt? Einerseits hat die Natur das eingerichtet, um sicherzustellen, dass Menschen Kinder bekommen. Man muss unbedingt jemandem nahe sein wollen, damit man mit ihm eine Familie gründen kann. Bei Tieren klappt das auch ohne verlieben, Menschen sind da komplizierter gestrickt.

Andererseits erklärt das natürlich nicht, warum sich auch Menschen ineinander verlieben, die keine Kinder bekommen können oder wollen: sehr junge oder sehr alte Leute oder zwei Männer oder zwei Frauen. Warum sich Leute entlieben, die Kinder bekommen haben, erklärt es genauso wenig. Und wer wen heiratet, hat sowieso gar nicht immer und überall was mit romantischer Liebe zu tun.

Rot werden,  
Schmetterlinge im Bauch,  
Herzklopfen: Verliebt zu  
sein ist richtig aufregend.  
Verantwortlich dafür ist  
ein Chemie-Cocktail  
im Gehirn.



In Deutschland spielte Verliebtheit bis vor ein paar Hundert Jahren noch gar keine so große Rolle. Unter Adligen ging es beim Heiraten eher um Macht. Oder darum, den Frieden zwischen zwei Königshäusern zu wahren. Und in anderen Ländern funktioniert die Sache mit dem Verlieben und Heiraten und allem Drumherum heute immer noch ganz anders als bei uns. Wer wen heiratet, wird in Indien zum Beispiel von den Verwandten eingetütet: Passen die beiden zusammen? Haben sie denselben gesellschaftlichen Status? Mehr als neun von zehn Ehen kommen so zustande.

Obwohl es unterschiedliche Bräuche und Traditionen gibt, verlieben sich Menschen überall auf der Welt. „Sich zu verlieben und geliebt zu werden ist etwas Wunderschönes“, sagt Marion Pothmann. Sie ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche und kennt sich sehr gut mit Gefühlen aus. „Es gibt ein menschliches Grundbedürfnis nach Nähe, danach, für jemanden die Nummer eins zu sein.“

Keiner weiß genau, warum man sich ausgerechnet in den schüchternen Jungen aus dem Bus oder das vorlaute Mädchen aus der Parallelklasse verliebt. Es gibt viele Dinge, die eine Rolle spielen. Die Erfahrungen, die man bisher gemacht hat, und der Geruch, das Aussehen und auch die Situation, in der beide gerade sind. Aber eines stimmt immer: Glücklich verliebt zu sein ist richtig gut. „Bei Verliebten steigt das Selbstbewusstsein, man fühlt sich besser und schöner und hat mehr Energie“, sagt Marion Pothmann. Doch Verlieben ist bei jedem anders. Manche erleben solche Gefühle ganz stark, andere weniger intensiv. Und wann die erste Liebe losgeht, ist sowieso ganz unterschiedlich, einen richtigen Zeitpunkt gibt es nicht. „Es gibt Menschen, die sich mit fünf Jahren das erste Mal verlieben. Und bei anderen passiert das erst, wenn sie 95 sind. Das ist alles normal“, sagt Marion Pothmann. „Es kommt, wann es kommt.“

# HILFE, VERKNALLT

## Ich bin verliebt. Wie sage ich es?

In der großen Pause über den Lautsprecher im Schulhof – nein, bloß nicht. Es braucht am Anfang gar kein Liebesgeständnis. Lerne den anderen erst mal kennen. Fang ein Gespräch über etwas an, das euch beide interessiert. Setz dich im Bus neben sie oder ihn. So merkst du, ob der andere dich auch mag. Kennt ihr euch schon länger, warte unbedingt, bis ihr allein seid, bis du etwas sagst.

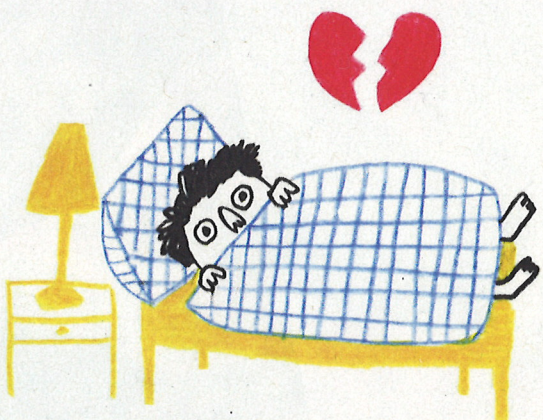


## Und wenn er oder sie mich ablehnt?

Es kann sein, dass du etwas hörst wie: „Ich find dich ja ganz nett, will jedoch nur befreundet sein.“ Klar ist das schade. Aber wenigstens weißt du, woran du bist. Und du hast Mut bewiesen – darauf kannst du stolz sein.

## Liebeskummer. Ich werde nie wieder glücklich. Oder?

Liebeskummer ist ein ekliges, schmerzhaftes Gefühl. Die schlechte Nachricht: Jeder muss da mal durch. Die gute: Es wird nicht ewig dauern. Geh auf Abstand – keine Anrufe, kein Verfolgen auf Instagram. Falls ihr in eine Klasse geht, verbring die Pausen mit jemand anderem. Eine Zeit lang zu Hause zu heulen ist wunderbar, aber Ablenkung funktioniert besser. Geh auf die Kirmes, ins Schwimmbad und ins Kino. Iss Schokolade, streich dein Zimmer, geh schaukeln, Rad fahren und kickboxen. Egal was – Hauptsache, an etwas anderes denken.



## Ich bin nicht mehr verliebt. Und jetzt?

Sich entlieben, das passiert. Sich dann nie wieder melden oder den anderen wie Luft behandeln, das geht gar nicht. Wer Schluss machen will, muss fair bleiben. Schreib keine Nachricht, sondern sag es direkt. Erklär, dass deine Gefühle sich verändert haben. Wenn der andere traurig ist, mach dich nicht lustig, und erzähl es nicht der halben Klasse. Es ist völlig okay, wenn ihr danach nicht mehr zusammen abhängt. Aber wenn ihr euch begegnet, sag Hallo, und bleib freundlich.

## Was mache ich, wenn jemand nicht mehr zurückschreibt?

Man muss ja nicht 27 Nachrichten pro Tag verschicken. Aber wenn jemand gar nicht mehr antwortet, hat das normalerweise schon einen Grund. Frag direkt: Wollen wir uns mal wieder treffen, zum Beispiel am Samstag? Kommt der andere, sprich ihn auf das Schweigen an. Sagt er ab, frag nach, warum. Selbst wenn die Gefahr besteht, sich eine Abfuhr zu holen – das ist immer noch besser, als zu rätseln, ob der andere einen noch mag.



## Alle in der Klasse wissen Bescheid und machen sich lustig. Was kann ich tun?

Es ist hart, wenn andere über einen lachen. Gerade beim Thema Gefühle machen gern jene die Klappe besonders weit auf, die selbst am unsichersten sind. Wenn jemand gemein wird: Bleib cool, und lass dich nicht mit einem „Stimmt ja gar nicht!“ auf eine Diskussion ein. Auch wenn es dir nicht egal ist: Tu so, als ob – dann wird den anderen das Ärgern schnell langweilig.



## Ich bin verliebt in einen Star. Und nun?

Ganz ehrlich: Daraus wird nichts. Aber damit wirst du klarkommen. Ja, du wirst ihn oder sie vermutlich nie kennenlernen. Doch du kannst dir in der Fantasie ausmalen, wie es wäre. So richtig kennenlernen will man einen Star doch gar nicht, oder? Der ist auch nur ein Mensch – hat blöde Eigenschaften, ist mies gelaunt und popelt in der Nase. Daran will man aber gar nicht denken. Musst du auch nicht, schwärm ruhig weiter.



## Ich war noch nie verliebt. Ist das schlimm?

Nö, warum? Es gibt kein Alter, in dem man unbedingt schon mal verliebt gewesen sein muss.

## Eike, 9, aus Dortmund

Eigentlich war ich noch nicht verliebt. Aber es ist schon vorgekommen, dass jemand in mich verliebt war. Das war ein Mädchen in meiner Klasse, das mich die ganze Zeit sehr lieb angeguckt hat. Und ich habe immer nett zurückgelächelt. Wir sind ziemlich wenige Jungs in meiner Klasse, und ich war der einzige, in den sich noch niemand verliebt hatte. Deshalb war es ganz angenehm, das auch mal zu erleben. Nach etwa einem Jahr hat sie jemand anderen gefunden, der ihr besser gefällt, und sich nicht mehr für mich interessiert. Da hat mir ihr Lächeln dann gefehlt, immer am Anfang der Pause. Die Mädchen unterhalten sich viel darüber, in wen sie gerade verliebt sind. Jungs spielen doch lieber Fußball.

## Luna, 12, aus Hamburg

Ich war schon verliebt. Das erste Mal war ich acht Jahre alt. Es war ein aufregendes, beinahe mulmiges Gefühl. Ich war in einen Jungen aus meiner Klasse verliebt und musste dauernd zu ihm hinsehen. Ich konnte mich kaum noch konzentrieren. Er war aber in meine Freundin verliebt, und ich habe mich dann damit abgefunden, obwohl es schwerfiel. Letztens habe ich ihn wiedergesehen. Wir sind jetzt Freunde, doch ich bin nicht mehr verliebt. Voriges Jahr war ich wieder verliebt, das war ganz ähnlich. Ich habe immer darauf gewartet, dass er mir Blicke zuwirft. Aber auch das ging vorbei. Ich kann ganz gut verstecken, dass ich verliebt bin, das merkt kaum jemand. Im Moment bin ich zum Glück nicht verliebt, das ist nämlich ziemlich anstrengend. Es macht so nervös, dass man sich nicht mehr vernünftig unterhalten kann. Dauernd fragt man sich, ob der andere auch verliebt ist, und wartet auf irgendwelche Zeichen.

## Maja, 14, aus Baabe auf Rügen

Es ist schwer zu sagen, was Verliebtsein überhaupt heißt. Manche sagen, es sind Schmetterlinge im Bauch. Andere sagen, es ist, wenn man sich gut versteht. Ich glaube, es ist, wenn man viel Spaß miteinander hat und sich viel erzählen kann. Wenn man verliebt ist, hat man vielleicht jemanden, dem man besonders vertraut, mehr als einem Freund oder einer Freundin. Voriges Jahr war ich ansatzweise verliebt. Es hat sich sehr schön angefühlt, aber irgendwann hat es wieder nachgelassen. Als ich klein war, fand ich es komisch, wenn sich ältere Kinder küsst, weil das ja eigentlich Erwachsene machen. In jedem Fall ist es etwas sehr Schönes, wenn man es mit jemandem macht, mit dem man sich sehr verbunden fühlt.

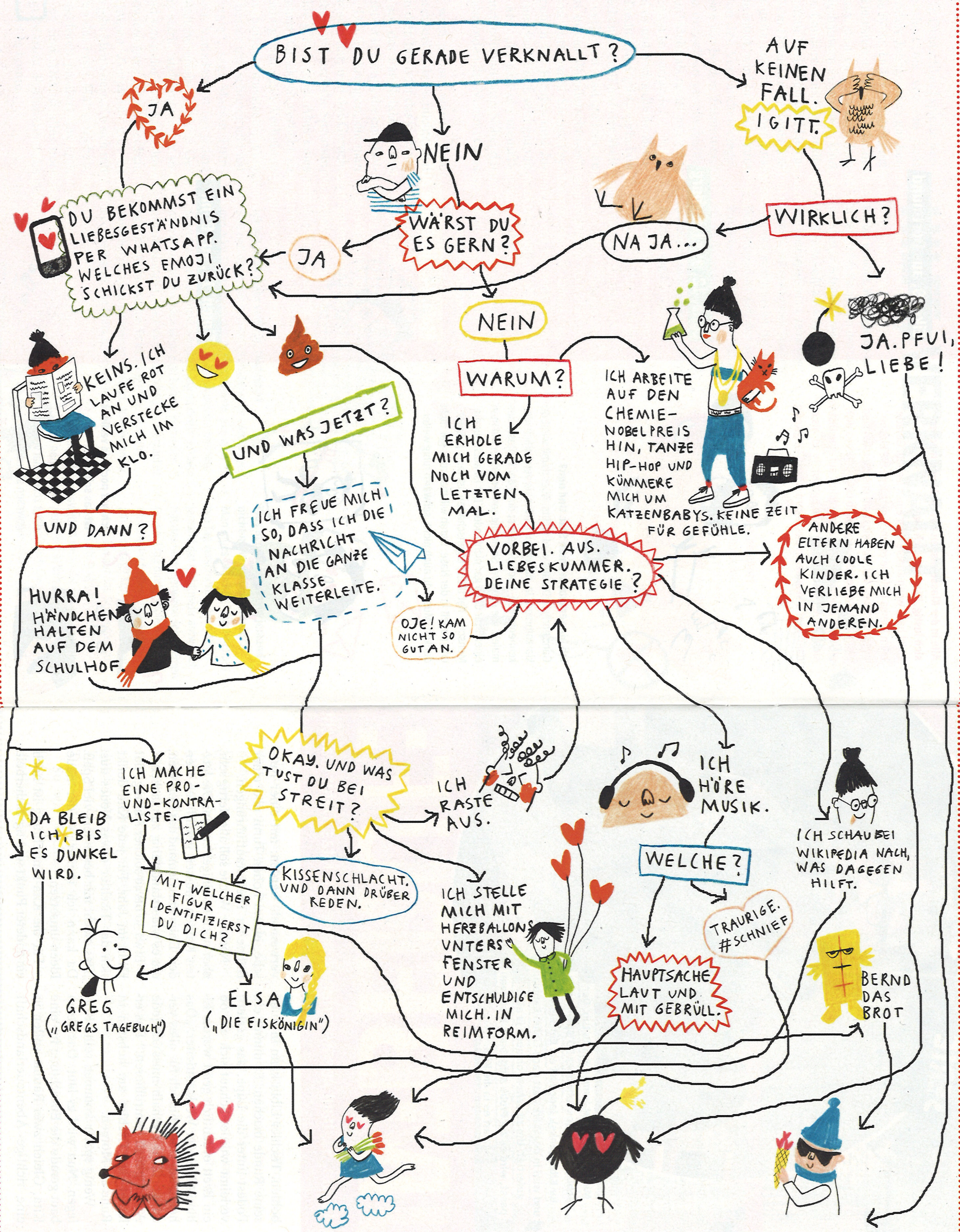
## Timon, 12, aus Bonn

Ich war acht oder neun Jahre alt, da war ich in ein Mädchen aus meiner Klasse verliebt. Ich habe mich aber nicht getraut, es ihr zu sagen, weil es peinlich sein kann, zurückgewiesen oder ausgelacht zu werden. Stattdessen habe ich versucht, ihre Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen und immer cool dazustehen. Sie war ganz nett zu mir und deswegen glaube ich, sie mochte mich auch. Dann bin ich aufs Gymnasium gekommen. Sie ging auf eine andere Schule, und wir haben uns nicht mehr gesehen. Ich habe aber noch lange an sie gedacht. Seither ist mir das nicht mehr passiert. Ich habe so jemand Nettes einfach noch nicht wieder getroffen.



# WELCHER GEFÜHLSTYP BIST DU?

MENSCHEN



## SCHÜCHTERNER IGEL

Wenn dich jemand anlächelt, wirst du nervös. Für dich ist es nicht so einfach, auf jemanden zuzugehen. Verständlich: Es ist ja auch echt unheimlich. Du musst nicht gleich zur Gefühls-explosion werden, aber du kannst mit kleinen Schritten anfangen: zurücklächeln zum Beispiel.

## WOLKEN-SCHWEBER

Wenn du jemanden magst, siehst du alles rosarot. Schön für dich, über den Wolken ist es sehr nett. Aber der Sturz auf den Boden der Tatsachen ist umso schmerzhafter. Deshalb versuch, dich nicht so sehr in das Verliebtsein reinzustei-gern. Das restliche Leben mit Freunden, Sport und Schule macht ja auch noch Spaß.

## GEFÜHLSEXPLSION

Du bist entweder superglücklich, maximal wütend oder todtraurig. Schön, dass du deine Gefühle rauslässt. Aber das kann an-strengend werden – für dich und andere. Überleg vor jedem Lie-besgeständnis, ob du es wirklich ernst meinst. Und vor jedem Wutausbruch durchatmen und bis 10 zählen. Oder bis 400.

## KÜHLER KOPF

Bevor du dich verliebst, musst du erst mal überlegen: Passen wir zusammen? Kann das gut gehen? Hab ich dafür überhaupt Zeit? Toll, dass du über Sachen so ausführlich nachdenkst. Aber man kann nicht alles plan-en. Manchmal gehen Sachen eben schief, und das ist dann auch okay.