

Die ersten Male, die für immer

Sie erwischt uns ohne Vorwarnung. **Die erste Liebe** ist überwältigend, oft zu kurz. Und doch bleibt sie als Erinnerung, die jedes Danach anders erscheinen lässt. Junge Menschen erzählen, wie sich diese besondere Verbindung anfühlt.

VON ESTHER REISERER

Der erste flüchtige Blickkontakt, ein verlegenes Grinsen und plötzlich prickelt es auf der Haut. Das Herz macht einen Satz, und im Bauch tanzt ein unruhiges Flattern. Eine unscheinbare Begrüßung, im Schulhof, Stiegenhaus oder Sportkurs. Heimlich wurde sie längst vor dem Spiegel geübt. Die ersten Begegnungen mit dem Schwarm prägen sich ins Gedächtnis ein. Sie bleiben dort, als Erinnerung an leichte Momente, an Zuneigung, unbeschwertes Glück, Furchtlosigkeit. An all die ersten Male, die für immer bleiben. Denn selbst wenn sie vergeht, bleibt sie unauslöschlich im Herzen. Die erste Liebe ist aufregend, unsicher und größer als alles, was wir bis dahin kannten.

„Jeden Morgen hab ich mir überlegt, worüber wir später reden können“, erzählt Helene Augeneder, wenn sie an die erste Liebe denkt. Die Kennenlernphase mit ihrem Partner, David Speckner, ist noch jung. So wie die beiden auch. Sie besuchen dieselbe Schule. Dort war der 17-Jährige bis vor wenigen Jahren „einfach nur ein Klassenkollege“, davor ein „Junge, der auch Leichtathletik trainiert“, und plötzlich, nach der Sprachreise im Frühjahr, „mein großer Crush“.

»Vor der Schule war ich nervös und hab mich darauf gefreut, ihn wiederzusehen.«

Das erste gemeinsame Interesse und Gesprächsthema sei Rennsport, die Formel 1, gewesen. „In der fünften Klasse haben wir einen Campingausflug in den Nasswald gemacht. Dort haben wir angefangen, uns darüber zu unterhalten. Da ist er mir erst so richtig aufgefallen.“ Darauf baute sich eine Freundschaft auf, die sich schließlich im vergangenen September, als sie Sitznachbarn wurden, vertiefte. „Wir haben viel miteinander geredet, gelacht, uns



Bobby Lane und Corinna Grass sind schon seit Schulzeiten ein Paar.
Katharina F. Rotbooth

einfach echt gut verstanden“, so die gebürtige Wienerin. David spricht von ähnlichen Eindrücken. „Ich fühle mich richtig gut in ihrer Nähe. Sonst hab ich mir nicht so viele Gedanken gemacht. Es war eher eine laufende Entwicklung als ein Punkt, an dem ich mich verliebt habe.“ Den Zeit- und Treffpunkt für das erste Date wählte er indes bedacht: Er führte sie ins Kino, um sich den „F1“-Film anzuschauen.

Wie im Film läuft es bekanntermaßen selten, doch die beiden scheinen einander im selben Tempo zu begegnen. „Ich habe jedes Mal gelächelt, wenn wir plauderten oder ich an ihn dachte. Vor der Schule war ich ein bisschen nervös und hab mich darauf gefreut, ihn wiederzusehen. Vor dem Schlafengehen habe ich auch an unsere Begegnungen gedacht“, sagt die 17-Jährige. Besonders aufregend waren die Treffen außerhalb der Schule im erweiterten Freundeskreis. „Die Freude ist gestiegen, sobald ich wusste, dass David dabei ist.“ Er kennt dieselbe Vorfreude. „Man ist schon glücklich, wenn man nur mit der Person redet. Irgendwann wollte ich ihr näher sein und Zeit alleine mit ihr verbringen.“

Frühere Pubertät. Jemanden außerhalb des Familienverbundes als engsten Vertrauten oder Liebespartner an der Seite haben zu wollen, sei ein bedeutender Entwicklungsschritt, erklärt die Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin Katrin Wippersberg. Entscheidend sei dabei nicht das Alter, sondern ob man „von klein auf gelernt hat, wie man in Beziehung geht, ob man eine sichere Beziehung zu den primären Bezugspersonen entwickeln konnte und ob man sicher gebunden ist“. Sie spricht in diesem Zusammenhang von Objektkonstanz: Wie hat man als Kind gelernt, damit umzugehen, wenn die Mutter den Raum verlässt? Bleibt man zuversichtlich, dass die Liebe bestehen bleibt? Ein wesentliches Kriterium für Beziehungsreife sei es, ein kontinuierliches, gleichmäßiges und zugewandtes Gefühl aufrechterhalten zu können.

Gerade in der Pubertät werden solche nahen Beziehungen zunehmend auch außerhalb der Familie gesucht, was durch körperliche und hormonelle Veränderungen bedingt ist. Interesse am anderen Geschlecht trete schon viel früher, selbst im Kindergartenalter, auf. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass die Pubertät heute im Durchschnitt

früher beginnt als noch vor einigen Jahrzehnten. Diese Bereiche gewinnen somit in jungen Jahren an Bedeutung.

Auch Corinna Grass (20) und Bobby Lane (21) können darüber aus Erfahrung sprechen. Sie sind seit rund vier Jahren zusammen, haben sich während der Schulzeit über einen gemeinsamen Freund kennengelernt. „Am Anfang war für mich alles sehr verwirrend, es war zu gut, um wahr zu sein. Als Bobby mir das erste Mal seine Liebe gestanden hat, konnte ich es ihm nicht erwidern. Aber nur, weil ich so überfordert war.“

Seit ihrem dritten Lebensjahr im Reitsport aktiv, war Corinna gewohnt, sehr viel Zeit allein zu verbringen. Für Bobby war die Sache indes schnell eindeutig. „Mir war schon Monate vor Beziehungsbeginn klar, dass wir zusammenkommen werden.“

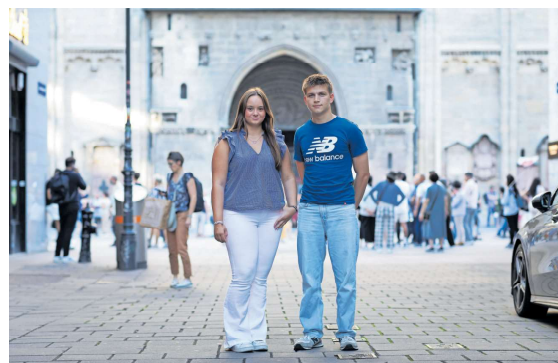
»Plötzlich kommen Karriere- oder Geldsorgen dazu. Die gab es früher überhaupt nicht.«

Was mit überwältigenden Gefühlen des Verliebtseins begann, hat sich zu einer beständigen Liebe entwickelt. Er bezeichnet sie als „Zuhause“, einen Ort, an dem er sich wohlfühlen kann. „Ich bin sehr wählerisch, wenn es um die Menschen in meinem nahen Umfeld geht. Oft ist etwas unstimmig oder unangenehm.“ Corinna hat indes ihre Prioritäten für ihn grundlegend verändert. Ihr Terminkalender ist durchgetaktet, sie sträubte sich dagegen, weitere Per-

sonen oder Aktivitäten in ihre Freizeit zu integrieren. Bis Bobby kam. Seither versucht sie, aktiv und viel Zeit einzuräumen, schöne Dates zu planen, aufmerksam zu sein. „Auch menschlich hat sich viel verändert“, räumt der Niederösterreicher ein. „Plötzlich kommen Karriere-, Geld-, oder familiäre Sorgen dazu. Die gab es früher überhaupt nicht.“ Auch die Verantwortung sei gestiegen. Doch eines sei indes gleich geblieben. Corinna vereinbart weiterhin die Arzttermine für ihren Partner. „Ich glaub, das wird auch immer so bleiben.“ Apropos immer: Wer die schwierige, unsichere Phase nach der Schule hin zur akademischen oder beruflichen Zukunft meistert, hat laut den beiden das Potenzial, für immer zusammenzubleiben.

Druck. Das Gefühl, dass Beziehungen heute unter anderen Vorzeichen stehen als noch vor einigen Jahren, bestätigt auch Stephan Hloch von der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung. In Workshops mit Jugendlichen erlebt der Psychologe und Sexualpädagoge immer wieder, wie stark Unsicherheiten und Erwartungen an die erste Liebe miteinander verflochten sind. „Die großen Fragen sind seit Generationen dieselben: Wie weiß ich, dass ich verliebt bin? Wie merke ich, dass es die richtige Person ist?“, sagt er.

Neu sei allerdings, dass Jugendliche heute viel früher mit medial vermittelten Vorstellungen von Liebe und Sexualität konfrontiert sind. »



Helene Augeneder und David Speckner erleben die erste Verliebtheitsphase. Jana Madzgon

COLUMBUS

REISETHEK

Schweiz

Zugromantik zum Jahreswechsel

Reisetermin
28.12.25 – 02.01.26
6 Tage im DZ ab € 2.680 p.P. / EZ ab € 2.880
Europ. Reiseversicherung © 200 p.P. im DZ / © 200 p.P. im EZ

bleiben

Ein Grund dafür liege im veränderten Umfeld, in dem junge Menschen aufwachsen. Durch Social Media und digitale Kommunikation seien Bilder von Nähe, Attraktivität und Intimität ständig präsent. „Viele Jugendliche fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt, da sie sich vergleichen, früh dazugehören wollen oder wirken möchten, als wären sie schon viel erwachsener“, erklärt er. Hinzu kommt der frühe Kontakt mit Pornografie, der Erwartungen und Mythen über Sexualität prägt, noch bevor eigene Erfahrungen gemacht werden.

Sicherheit. Trotz dieser Verschiebungen bleibt aus seiner Sicht eines zentral: die Bedeutung von sicheren Beziehungen und vertrauensvollen Bindungen. Er betont, wie wichtig konsensuelle und positive erste Erfahrungen sind. „Die Pubertät bringt Unsicherheiten mit sich. Entscheidend ist, dass junge Menschen lernen, Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren.“ So könne die erste Liebe, egal wann sie beginnt, zu einer prägenden und stärkenden Erfahrung werden.

Auch Psychoanalytikerin Wipperfurth spricht von einem Schwellenergebnis und einer Phase, in der Eltern gut beraten sind, ihre Kinder zu unterstützen und ihnen zuzuhören. „Es ist wichtig, Kinder fliegen zu lassen. Die Entwicklung zur Autonomie ist für das Leben und die psychische Gesundheit ein essenzieller Faktor. Wenn Eltern ein Hindernis sind, wird das künftig für interne Konflikte sorgen.“

Die erste Liebe bleibt – ob im Erleben oder in der Erinnerung – ein Maßstab. Sie macht spürbar, was es bedeutet, sich auf einen anderen Menschen einzulassen. Und sie zeigt, wie Beziehungen gelingen können, auch noch viel später, weit über die Jugend hinaus.

Die großen Fragen sind seit Generationen dieselben: Wie weiß ich, dass ich verliebt bin? Wie merke ich, dass es die richtige Person ist?

STEPHAN HLOCH
Psychologe und
Sexualpädagoge

Die erste Liebe fühlt sich unendlich an. Bis sie endet. Der erste **Liebeskummer** trifft junge Menschen mit voller Wucht – und sollte deshalb nicht unterschätzt werden.

VON BARBARA SCHECHTNER

Wenn die Schmetterlinge landen

Als würde die Welt stillstehen. Kein Appetit, keine Freude, nur Leere. Ein junger Mensch versinkt im Liebeskummer. Er weint im Bett, starrt aufs Handy in der Hoffnung auf eine Nachricht, die nie kommt. Die Erwachsenen zucken mit den Schultern, meinen: „Ach, der Nächste kommt bestimmt“ oder „Bis zur Hochzeit ist alles wieder gut“. Nur: Der erste Liebeskummer ist kein harmloses Teenagedrama. Und doch wird er oft so behandelt.

Die Wiener Psychotherapeutin Sabine Sammer-Schreckenthaler führt dieses Phänomen auf die Perspektive der Nachträglichkeit zurück, die dabei eingenommen wird. „Es wird oft belächelt, weil wir als Erwachsene wissen, wie der Liebeskummer ausgeht und dass das Leben weitergeht.“ Aber: „So harmlos ist das nicht.“ Die Gefühle, die Jugendliche in dieser Phase durchleben, seien keineswegs zu unterschätzen. Der Begriff „Liebeskummer“ relativiere die emotionale Belastung ihrer Meinung nach ein wenig. Im Englischen sei mit „love sickness“ sogar der Krankheitsbegriff enthalten. „Es ist keine psychische Erkrankung, aber es ist die Reaktion auf eine romantische Zurückweisung. Und das kann durchaus ein Risikofaktor für Suizidalität im Jugendalter oder bei jungen Erwachsenen sein.“

Der Grazer Psychologe Alexander Tiesenhausen bringt den Begriff des „Broken-Heart-Syndroms“ ins Spiel: „Schlimmer Liebeskummer wirkt sich natürlich auch auf das Herz aus.“ Liebeskummer ist individuell, jeder

Mensch empfindet ihn anders. Mögliche Symptome reichen von tiefer Traurigkeit, Leere und Einsamkeit über Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Zukunftsängste bis hin zu Hoffnungslosigkeit, Wut oder Selbstzweifeln: Bin ich nicht schön genug? Nicht liebenswert?

Tiesenhausen erklärt: „Wir sind soziale Wesen, wir brauchen Beziehungen und Bindungen zu anderen Menschen. Wenn eine wichtige Bezugsperson wegfällt, dann tut das sehr, sehr weh. Interessanterweise

Erste Erfahrungen werden besonders intensiv erlebt und prägen sich ein.

aktiviert das die gleichen Areale im Gehirn wie physischer Schmerz.“ Der Glaube, dass junge Liebe nicht so ernst sei, sei ein Trugschluss: „Gerade in jungen Jahren, wenn wir erste Erfahrungen machen, erleben wir das alles noch viel intensiver. Erste Male, der erste Kuss, die erste Beziehung, die erste Trennung, prägen sich besonders tief ein.“

Ernst nehmen. Die beiden Experten sind sich einig: Die Gefühle und der Schmerz sollten ernst genommen werden. „Und es nicht mit einem ‚Komm darüber hinweg‘ abtun oder belächeln“, sagt Sabine Sammer-Schreckenthaler. Eltern würden oft selbst mitfühlen, das dürfe ruhig gezeigt werden, rät sie und ergänzt: „Die Tür offenhalten, damit sie jederzeit reden können.“

Oft sind es aber nicht die Eltern, mit denen Jugendliche sprechen möchten, und manchmal auch nicht Freunde aus dem eigenen Umfeld, wenn diese zu nah dran sind. „Da kann es helfen, mit jemandem Außenstehenden zu sprechen und sich gegebenenfalls externe Hilfe zu holen.“

Wenn der erste Schock und die heftigsten Gefühle überstanden sind, kann es hilfreich sein, zurückzublicken und zu reflektieren, rät Psychologin Tiesenhausen. Was war gut in der Beziehung, was nicht? Wofür trage ich Verantwortung, was kann ich künftig besser machen? „Damit man sich dann auch weiterentwickelt.“ Oft sei Abstand zum Ex-Partner sinnvoll, „sofern keine Kinder im Spiel sind und man sich dahingehend arrangieren muss“. Eine Kontaktpause könne helfen – und auch, nicht ständig auf Social Media zu schauen, sondern den Fokus immer wieder auf eigene Leben zu richten.“

Jungen Menschen, die unter Liebeskummer leiden, gibt er folgende Metapher mit auf den Weg: „Stell dir vor, dein Leben ist ein Film. Du bist der Hauptdarsteller und zugleich der Regisseur. Du entscheidest, wie die Geschichte weitergeht. Nur weil eine bestimmte Person die Bühne verlassen hat, heißt das nicht, dass der ganze Film vorbei ist. Vielleicht kommt später jemand Neues ins Spiel, eine andere Schauspielerin, ein neuer Kollege. Aber der Film läuft weiter. Und du bestimmst, in welche Richtung er sich entwickelt.“

CURA DOMO

ANZEIGE

Steigender Bedarf. Von der stundenweisen Betreuung bis zur klassischen 24-Stunden-Betreuung zu Hause

Flexible Betreuung zu Hause

Cura domo 24-Stunden-Betreuung macht es sich bereits seit mehr als 21 Jahren zur Aufgabe, Familien bei der Betreuung zu Hause kompetent und empathisch zur Seite zu stehen. Wir wissen, dass die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen im eigenen Zuhause für die gesamte Familie eine Herausforderung darstellen kann – und dabei begleiten und unterstützen wir Sie!

So individuell die Bedürfnisse des Einzelnen sind, so individuell werden auch immer wieder neue Lösungen erarbeitet, um eine passende Betreuung in den eigenen vier Wänden gewährleisten zu können. So wird ein selbstbestimmtes Leben, trotz Einschränkungen und erforderlicher Unterstützung, für viele Menschen möglich.

Gerade, wenn unerwartete Ereignisse eintreten, ist es oft notwendig, rasch zu handeln und Unterstützung zu suchen. Hier kommt die cura domo Krankenhausnachversorgung ins Spiel, die schnelle Hilfe nach einem Krankenhausaufenthalt bietet und den zu Betreuenden die Möglichkeit gibt, sich in den eigenen vier Wänden zu erholen.

Kurzzeitbetreuung

Diese individuelle Betreuungslösung richtet sich besonders an pflegende Angehörige. Mit einem Zeitraum von bis zu drei Wochen bietet cura domo eine wertvolle Entlastung, die es Angehörigen ermög-



Manchmal braucht es keine Rund-um-die-Uhr-Betreuung – sondern einfach jemanden, der für ein paar Stunden da ist, unterstützt und den Alltag leichter macht. [shapechange]

licht, sich eine wohlverdiente Auszeit zu nehmen oder selbst auf Kur zu fahren oder eine Rehabilitation anzutreten. Egal, ob als Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige oder als erster Schritt in die 24-Stunden-Betreuung – die Möglichkeit, in kurzer Zeit Unterstützung zu erhalten, ist von enormer Bedeutung.

Wien & Graz

Oftmals benötigt man nur stundenweise Unterstützung, weil das Haus zu groß und die Wege länger werden. In solchen Momenten ist eine

Hilfestellung für einige Stunden in der Woche wünschenswert – ob Hilfe im Haushalt oder Unterstützung im Alltag – cura domo kann auch hier mit stundenweiser Betreuung helfen und hat diese Möglichkeit in den Städten eingeführt, um so der steigenden Nachfrage gerecht zu werden – denn „manchmal braucht es keine Rund-um-die-Uhr-Betreuung – sondern einfach jemanden, der für ein paar Stunden da ist, unterstützt und den Alltag leichter macht“.

Diese innovativen, flexiblen Stundenpakete bieten Familien die

Möglichkeit, sich gezielt Unterstützung im Alltag zu sichern. Ob für zwei, vier oder neun Stunden oder in Form von Monatspauschalen – die Pakete sind so gestaltet, dass sie den individuellen Bedürfnissen der Klienten gerecht werden. Gerade in Großstädten, wo die Wohnsituation vielleicht keine 24-Stunden-Betreuung zulässt, ist die stundenweise Betreuung ein wertvolles Alternativangebot. Cura domo übernimmt dabei allgemeine Haushaltstätigkeiten, die Organisation des täglichen Lebens oder, wenn gewünscht, auch die gezielte Betreuung von Angehörigen.

Gleichzeitig versucht cura domo ein beständiges Betreuungsteam zu installieren. Diese 1:1-Betreuung schafft nicht nur Kontinuität und Vertrauen, sondern gibt den Klienten auch die Sicherheit, jemanden an der Seite zu haben, der die persönlichen Bedürfnisse bestens kennt.

Demenzbetreuung

Auch bei speziellen Betreuungsbedürfnissen – wie im Falle einer demenziellen Erkrankung – kann cura domo Lösungen bieten. Gerade die Betreuung von dementen Personen erfordert sehr viel an Geduld und Fingerspitzengefühl. Angehörige stoßen dabei an ihre emotionalen Grenzen. cura domo setzt dabei auf Betreuer:innen, die über eine langjährige Erfahrung und spezielle Schulungen im Umgang mit de-

menzkranken Personen verfügen.

Qualitätszertifikat

Cura domo erarbeitet mit einem klaren Fokus auf die individuelle Betreuungssituation im ersten Beratungsgespräch eine maßgeschneiderte Lösung mit der Familie. Auch Informationen über Kosten und mögliche Förderungen werden hier persönlich vor Ort besprochen. Die kontinuierliche Unterstützung durch das erfahrene Team vor Ort stellt sicher, dass die Bedürfnisse der Klienten im Vordergrund stehen. Cura domo begleitet mit einer Vielzahl an österreichischen DGKPs und deren Fachwissen das jeweilige Betreuungssetting vor Ort.



INFORMATION

cura domo 24-Stunden-Betreuung GmbH
Telefon: +43/(0)1/33 67 000
(Mo. bis Fr. 8.00 bis 17.00 Uhr)
info@curadomo.at
www.curadomo.at