

ZWISCHEN HERZ UND HIRN UND LIEBE

(Barbara Beikircher)

ZUSAMMENFASSUNG

Noch ein Kind oder doch schon Erwachsene?

Jeder, der an die eigene Pubertät zurückdenkt, die „Schmetterlingsphase“, wie ich sie nennen möchte, weil so viel Ungeahntes, Überraschendes, Neues sich entpuppt, der weiß, dass diese Zeit von den verschiedensten Gefühlen und Unsicherheiten geprägt ist.

Auf der Suche nach dem eigenen Ich, der individuellen Persönlichkeit orientieren sich Jugendliche sehr stark an der Außenwelt. Sie sind Teil einer Gesellschaft, die durch ihren Zeitgeist beeinflusst. Sie sind Teil einer Familie, einer Umgebung, die bereits viel in ihnen mitbestimmt hat.

Vieles, das Mädchen bis dahin erlebt, gefühlt, gelernt haben, wird ihr Verhältnis zum eigenen Körper, ihre Beziehung zu anderen prägen.

Sexuelle Aufklärung wird heute in allen Schulen zum Thema gemacht. Und auch oder gerade durch das Internet können noch offene Fragen beantwortet werden. Mädchen sollten also so gut aufgeklärt sein wie noch nie zuvor.

Aber hilft das auch, den eigenen Selbstwert zu erkennen, die Mädchen in ihrer Persönlichkeit stark zu machen trotz aller Unsicherheiten, die es zweifelsohne immer geben wird?

Wie gehen diese Jugendlichen damit um, wenn die ersten Beziehungen nicht nur körperliche Erfahrungen, sondern auch eine Gefühlskaskade nach sich ziehen, die zu dem Zeitpunkt nicht abschätzbar, erwartbar ist. Beziehungen eingehen. Glück erleben. Verletzungen erfahren. Trennungen verarbeiten. Und trotzdem den Mut aufbringen, sich auf Neues einzulassen.

Genau hier will dieses Buch ansetzen, Begleiter sein und ehrlich Menschliches ansprechen. Es soll ein Buch sein, das nicht nur einmal gelesen in einer Ecke landet, sondern von Zeit zu Zeit immer wieder hervor geholt wird, weil sein Inhalt auch Jahre später noch von Bedeutung, Hilfe sein kann.

ZWISCHEN HERZ UND HIRN UND LIEBE

(Barbara Beikircher)

Meine Liebe,

Ja, nun ist es soweit... ☺... Unser letztes Treffen hat den Ausschlag gegeben, dir etwas mit auf den Weg geben zu wollen, etwas, das dich die nächsten, doch so wichtigen und bedeutenden Jahre begleiten soll. Du bist zu einer sehr hübschen, besonderen, jungen Frau herangewachsen und stehst jetzt an einer Schwelle deines Lebens, die vieles in dir und um dich verändern wird. Meilensteine des Lebens werden gesetzt, Richtungen festgelegt. Entscheidungen sind zu treffen, die deinen Weg in ganz bestimmte Bahnen lenken.

Wenn ich dich so ansehe, wird in mir eine Zeit wieder lebendig, die doch schon viele Jahre zurück liegt. Eine Zeit des Entdeckens und Findens, eine Zeit des Erwachens und Wachsens, eine Zeit, wo besonders die Liebe eine ganz zauberhafte, neue Dimension, einen anderen Stellenwert und ungeahnte Ausdrucksweisen bekommt, manchen gefühlvollen Höhenflug und auch Absturz nach sich zieht.

Zweifelsohne ist es eine Phase, die aber gerade oder eben auch mit sehr viel Unsicherheit einhergeht. Um sich selbst zu finden, wird zuerst vieles im Außen gesucht, über Resonanz mit der Gesellschaft gefunden und dann zur Persönlichkeitsbildung mit herangezogen. Die bisher wichtigsten Bezugspersonen, die Eltern, erfüllen nicht mehr wie bisher die Funktion der/des „Allwissenden“.

Ja, jetzt beginnt dein Weg, wo du für dich allein manche Entscheidungen treffen musst und auch die Konsequenzen daraus tragen. Das klingt jetzt sicher etwas hart und könnte manche Unsicherheit noch verstärken, letztlich ist es aber nur eine Form der Realität, die mit der richtigen Betrachtungsweise zu einem spannenden Abenteuer wird.

Eine Lehrerin hat mir und meinen Mitschülern vor vielen Jahren am letzten Schultag folgendes mit auf den Weg gegeben: „Lasst bitte die zwei „H“ immer beisammen. Herz und Hirn.“ Und wie du siehst, diese Aussage hat einen gewissen Eindruck bei mir hinterlassen und ich kann mich noch heute daran erinnern.

Vielleicht auch gerade deshalb, weil es für mich ganz wichtig geworden ist, immer den Weg des Herzens zu gehen, ganz egal, was kommt und wie es kommt. Das Herz weiß den richtigen Weg. Immer. Wir müssen nur lernen, seine Stimme zu hören, seine Zeichen zu lesen und auf den richtigen Zeitpunkt zu warten.

Das ist die Quintessenz, die ich dir schon vorab mitgeben möchte.

Folge der Stimme deines Herzens, gehe deinen, ganz eigenen Weg!

Ich werde nun versuchen, in ein paar Kapiteln näher auf Dinge einzugehen, von denen ich glaube, dass sie dich in dem unterstützen, deine ganz individuelle, besondere Persönlichkeit zu entdecken und zu entfalten, dein Glück zu finden.

Denn ich wünsche dir aus ganzem Herzen, dass du immer wieder sagen kannst: „Das ist mein Leben. Und mit jedem Lächeln, jedem Höhenflug meines Herzens, jedem Luftsprung meiner Gefühle, jeder noch so bitteren Träne wird es immer mehr ein Bild dessen, was ich bin, was ich sein soll. Weil es kein Zufall ist, dass ich bin, sondern ein Geschenk des Himmels an die Welt.“

Alles Liebe für dich!!!

.....

.....

....

1. DIE STARKE FRAU IN DIR

Nun ja, im Laufe der letzten Jahre hat sich in dir etwas entwickelt, was man mit der Entstehung eines Schmetterlings vergleichen könnte. So nach und nach hast du begonnen, dich aus dem Kokon der Kindheit zu zwängen und dich damit anzufreunden, ein bezauberndes Wesen zu sein, das durch seine zarte Schönheit in der Welt Beachtung findet. Immer mehr spürst du, dass dein Äußeres eine Resonanz hervorruft, die durch gewisse Rituale und Verhaltensweisen noch verstärkt werden kann. Am Beginn deines Lebens war es dir ziemlich egal, welche Farbe dein T-Shirt hatte, ob dein Mund gerade mit Brei voll gekleckert war oder nicht. Es gab viel Wichtigeres zu tun und zu entdecken. Das Greifen mit den Händen, das erste Sitzen, die Versuche, dich am Boden selbständig umzudrehen, später dich aufzuziehen und ein paar Schritte zu wagen. Auch Meilensteine deines Lebens. Der Fokus damals war genau der richtige. Heute, als Meisterin dieser Künste, geht es um ganz andere Entwicklungen.

Du bist eine Frau.

Entdecke das Weibliche in dir!

Beginne es zu lieben!

Es ist schön, eine Frau zu sein!

Es hat schon seinen Grund, warum wir Frauen anders gebaut sind als Männer. Unsere Formen unterstreichen das, was man landläufig unter weiblichen Eigenschaften versteht. Manchmal habe ich das Gefühl, dass heute vielfach der Zugang zum Frausein durch die „ach so tolle Emanzipation“ ein anderer geworden ist, dass das Ur-Weibliche eher in den Hintergrund rückt oder nicht mehr ganz so frei sein darf, wobei es ja mit Gleichberechtigung in dem Sinn gar nichts zu tun hat.

Frauen und Männer sind nun mal von Natur aus verschieden gebaut. Im Normalfall geht mit Männlichkeit eine gewisse körperliche Stärke und Kraft einher. Schließlich wurden sie einmal dazu konzipiert, auf die Jagd zu gehen. Frauen hingegen wohnt eine gewisse Weichheit inne, eine Sensibilität, die sie in ihrer Mütterlichkeit unterstützen soll, in der Fähigkeit, Kindern das Leben zu schenken, sie zu nähren, zu umsorgen, bis sie selbständig ihrer Wege gehen können.

Diese aber schon rein äußerliche Andersartigkeit impliziert eine gewaltige Anziehungskraft zwischen den Geschlechtern, der wir uns schon rein hormonell nicht entziehen können. Es wurde schon von Natur aus festgelegt, dass durch verschiedenste Sensoren und Wahrnehmungen diese Anziehung zu einer bestimmten Person entsteht, um den Fortbestand der Menschheit zu sichern.

Es kann als etwas Schönes empfunden werden, diese Anziehung zu spüren, die damit einhergehenden Gefühle zu erleben und zu leben, Frau zu sein.

Denn gerade diese dir von Beginn an innewohnende Weichheit, Sensibilität und Mütterlichkeit vereinen sich zu einer immensen inneren Stärke, die nach außen wirkt. Und ganz egal, ob du jemals wirklich als Mutter lebst oder nicht, diese Kraft wohnt in dir und macht dich zu einem anziehenden, schillernd bunten Schmetterling.

Also flieg, tanz durch die Lüfte und genieß es, Frau zu sein! ☺

.....
.....
.....

3. GEFÄHRLICHE GEWOHNHEITEN

In diesem Kapitel, meine Liebe, möchte ich dir meine Sichtweise zum Thema „Süchte“ näher bringen. Ich glaube, dass mittlerweile viel mehr in diesen Bereich fällt, als wir ahnen. Vieles kann krankhaft werden, wenn aus einem normalen Denken/Tun/Handeln ein Zwang wird. Und das bedeutet dann auch, dass der Weg zurück, dieses Weglassen von etwas, nicht mehr leicht, sondern nur mehr mit viel Disziplin, Ausdauer, Geduld, sehr oft sogar professioneller Hilfe, aber in erster Linie mit dem eigenen, festen Willen, etwas ändern zu wollen, möglich ist.

Magersucht (Anorexia nervosa), Fress-Brechsucht (Bulimie), Alkoholismus, Drogensucht sind wohl die gängigsten. Übertriebenes Konsum- und Kaufverhalten können ebenso zu einer Sucht werden wie das Hineinleben in eine virtuelle Welt des Internets. Ich lehne mich sogar soweit aus dem Fenster und behaupte, dass auch Sport oder etwa die ständige Kommunikation via Handy und Facebook manchmal Ausprägungen erreichen, die einem Suchtverhalten sehr nahe kommen.

Ich kann dein Gesicht jetzt vor mir sehen, den vielleicht leicht missbilligenden Ausdruck über meinen letzten Satz ;-)

....

Ich bin nicht der Mensch, der dir ausreden will, regelmäßig mit deinen Freunden zu kommunizieren, am Puls der Zeit zu bleiben. Nein, wirklich nicht. Aber du wirst am Ende dieses Kapitels hoffentlich verstehen, was ich damit meine, nämlich, wie schmal der Grat zwischen einem normalen Verhalten und einer Sucht ist.

Prinzipiell, glaube ich, kann fast alles im Leben unter gewissen Umständen zu einer Sucht werden. Und ganz ehrlich, glaube ich auch, dass viele Menschen hie und da, mehr oder weniger, in ein gewisses Suchtverhalten verstrickt sind.

Du bist eine intelligente, junge Frau. Deshalb habe ich so weit ausgeholt. Um dir aufzuzeigen, dass Süchtige nicht nur eine bestimmte Randgruppe sind, irgendwo in einer großen Stadt, weit genug weg von deinem Umfeld. Süchtige sind also nicht Menschen mit einem speziellen Aussehen (wenn auch mit etwas Kennerblick manch Süchtiger durchaus gut erkennbar ist), einer „schubladisierbaren“ Denkweise, einer bestimmten Berufs- oder Gesellschaftszugehörigkeit, nein, Süchtige leben neben uns, mitten unter uns. Das muss dir klar sein. Das soll dich zu einer Wachsamkeit auffordern, die Augen zu öffnen und deine Sensibilität dafür zu schärfen.

Sucht beginnt für mich mit einer Sehnsucht oder einer Angst, vielleicht auch beidem. Gefühle, die wir alle nur zu gut kennen.

Sehnsucht bedeutet immer der Wunsch nach etwas Fehlendem. Und meist wird das letztlich mit einem Mangel an Liebe in irgendeiner Form zu tun haben. Durch die Sucht soll dieser Mangel ausgeglichen werden.

Ängste können so übermächtig werden, dass sie bedrohlich für uns erscheinen. Am liebsten würden wir dann vor ihnen fliehen. Süchte können uns in einen Zustand versetzen, der uns glauben lässt, der Angst entkommen zu können. Im Endeffekt geraten wir aber in einen richtigen Teufelskreis. Das ist schlimm. Die Ängste werden so nämlich nicht weniger, sie werden im Gegenteil immer mächtiger.

Wie immer im Leben geht es darum, genau hinzuschauen. Was steckt hinter der Sehnsucht? Hinter der Angst? Was sind die Wurzeln?

Nur, um das wirklich ehrlich ergründen zu können, müssen wir uns immer wieder in uns zurückziehen, alleine sein, in Ruhe gehen. Damit wir unseren Gefühlen nachgehen, sie genau benennen können und nicht Gefahr laufen, sie in falscher Art und Weise kompensieren zu wollen.

In der Hektik des Alltags bleibt heute wenig Raum für eine Rückzugsmöglichkeit in unser Schneckenhäus. Genau an diesem Punkt wird nämlich auch die so vielfältige Dauerkommunikation, dieses ständige „Online-Sein“ zu einem Fallstrick. Wir können uns nicht auf uns selbst konzentrieren, wenn alle paar Minuten das Handy piept. Heute ist es kaum mehr vorstellbar, dass vor gar nicht allzu langer Zeit schon ein Anrufbeantworter als eine Form des Luxus galt. Alle anderen konnte man eben nur erreichen, wenn sie gerade zu Hause verweilten, ihnen keine Nachricht hinterlassen. Und trotzdem trafen sich Menschen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, Kaffee zu trinken, ins Kino zu gehen oder vieles mehr. Das ging halt nur, indem man genauer kommunizierte und schneller Entscheidungen traf als es heute unbedingt notwendig ist. Die ständige Möglichkeit der Kommunikation erschuf den neuen Trend der Unverbindlichkeit.

Immer online zu sein bedeutet, ständig ein gewisses Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit für diesen Bereich abzuzweigen, einem bedeutsamen Zeiträuber Platz zu bieten. Dadurch wird die ohnehin schon minimierte freie Zeit noch mehr beschnitten. Es wird weniger hinterfragt, bewusst gefühlt, erkannt. Weil wir eben von einem Termin zum nächsten jagen, uns von einem Gespräch hin zur nächsten Kommunikationsart bewegen, nur um auch unglaublich viele Unwichtigkeiten auszutauschen und einander das Gefühl zu geben, am Leben des anderen teilzunehmen.

So bleiben wir auf einer Schiene der Oberflächlichkeit stecken, die uns und den anderen nicht gut tut. Wir werden mit so viel Nachrichtenmüll angefüllt, dass wir oft keinen Platz mehr für die wirklichen Probleme des anderen haben, kein Interesse für die Stimme unseres Herzens. Overload auf allen Ebenen.

Die Seele braucht Zeit, um all das zu verarbeiten, was unser Herz bewegt und berührt. So wie jeder Wanderer auf dem Weg zum Gipfel auch einmal eine Pause einlegt, um zu trinken, zu schauen, etwas Kleines zu essen, um bei Kräften zu bleiben. So brauchen auch wir diese Pausen für die Seele, damit sie gesund erhalten werden, immer wieder neue Energie tanken kann.

Deshalb.....schenke dir bitte immer wieder Zeit, um dein Innerstes zu erforschen und ehrlich mit dir zu sein...

Deshalb.....genieße das Glas Prosecco oder den Wein, aber lerne auch darauf zu achten, wann es genug für dich ist...es ist überhaupt nicht cool, mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus zu landen oder vollkommen besoffen Dinge zu tun oder mit sich tun zu lassen, die man später bereut oder die einfach nur peinlich sind...

Deshalb.....halte dich absolut von Drogen fern, probier sie nicht einmal, um ein klein wenig die Wirkung zu testen und sei ruhig misstrauisch, wenn dir wildfremde Menschen in irgendwelchen Lokalen plötzlich Getränke oder anderes anbieten wollen...

Du bist jung.

Du bist cool.

Und du hast noch soooo viel vor dir.

Verbau dir nicht dein Leben durch unbedachte Abhängigkeiten in welcher Form auch immer....

4. ERSTE SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Es ist wunderschön, verliebt zu sein. Spannend. Aufregend...Ein Zustand, wo wir ein wenig „außer uns“ sind. Eine richtige Welle an Gefühlschaos bricht über uns herein. Immer häufiger zeigt sich ein verträumtes Lächeln auf unserem Gesicht, die Gedanken reisen ständig in eine Richtung und wir können uns nur schwer auf anderes konzentrieren. Das Leben, ein einziger Ausnahmezustand... ☺

Ich war ungefähr so alt wie du, als ich das erste Mal bis über beide Ohren verliebt war. Eine unglaubliche Zeit. Der erste Kuss. Lange Spaziergänge. Rote Rosen. Romantische Treffen. Gemeinsame Träume. Und viele Briefe, die mir als besondere Erinnerung geblieben sind.

Und wenn ich dir das so schreibe, dann spiegelt sich ein Lächeln auf meinem Gesicht, weil diese Zeit eine so besondere war. Manchmal auch verwirrend. Voll Fragen. Voll Hoffnungen. Voll Erwartungen. Voll Wünschen. Voll von außergewöhnlichen Momenten.

Und ich bin froh, dass ich diese Zeit so erleben konnte, wie ich sie eben erlebt habe. Ich hatte damals genaue Vorstellungen von dem, was ich von dieser Beziehung wollte und was nicht. Wie weit ich gehen wollte und was mir noch zu früh war. Das habe ich auch kommuniziert. Ehrlich. Das war auch notwendig. Denn mein Freund war schon ein paar Jahr älter und hatte auf längere Sicht andere Vorstellungen als ich. Das hat letztlich dazu geführt, dass sich unsere Wege nach ein paar Monaten wieder getrennt haben.

Aber die Zeit, die wir zusammen hatten, habe ich wirklich sehr intensiv genossen. Ich habe diese ersten Erfahrungen von romantischer Zärtlichkeit und Wärme, von verträumter Stille, von Sehnsucht auf das nächste Wiedersehen (wir waren fast hundert Kilometer voneinander getrennt) intensiv erlebt und gelebt.

Ich habe in dieser, meiner ersten Beziehung etwas intuitiv gemacht, was ich später einmal vergessen hatte. Ich habe mich gelebt. Ich habe mich nicht verbogen. Ich habe nicht Dinge gemacht, die nicht meinem Entwicklungsschritt entsprachen. Und ich war immer ehrlich. Von Anfang an. Ich habe ihn wissen lassen, wo ich stehe, wer ich bin, was ich möchte.

Natürlich war das Ende dieser Beziehung momentan auch sehr traurig für mich. Der erste große Liebeskummer. Sich eingestehen zu müssen, dass es aufgrund verschiedener Vorstellungen keinen weiteren gemeinsamen Weg mehr gibt, tut weh. Letztlich gibt es immer einen Funken Hoffnung, der glauben will, dass sich doch eine Möglichkeit findet. Aber manchmal ist es eben so, dass eine gemeinsame Zeit zu Ende geht. Meistens sieht man es ohnehin kommen. Wenn man ehrlich ist mit sich und dem anderen und der andere ebenso.

Aber weißt du, wenn ich jetzt an diese Zeit zurückdenke, ist kein einziger Funke Negatives in mir. Im Gegenteil, ich genieße die Erinnerung daran. Ich habe noch heute mein erstes Geschenk, einen gepressten Glücksklee, in meiner Geldtasche und freue mich jedes Mal darüber, ihn zu betrachten. Er holt für mich viel verliebte Glückseligkeit hervor, viele fantastische Gedankenreisen, viel Verträumtes, Gefühletes, Erfüllendes.

Deshalb wünsche ich dir von Herzen: „Lass die Schmetterlinge tanzen, wenn sie dir entgegen fliegen. Genieße diese besondere Zeit. Alles Erste, das du erlebst, wird dir immer in Erinnerung bleiben. Also achte darauf, mit wem und wann und wie du es erlebst. Diese Erfahrungen prägen dein zukünftiges Bild sehr maßgebend.

Lass dir Zeit, um all dem Schönen, das in der Liebe auf dich wartet, stufenweise zu begegnen, jede einzelne Erfahrung voll auskosten, begreifen und für dich passend erleben zu können.

Lass die Liebe zu einem beständigen Fluss werden und nicht zu einem Orkan, der über dich hinweg fegt.

.....
.....
.....

