

# „Beziehungen brauchen viel Zeit“

Zum Thema



**anstösse: Warum gibt es Frühlingsgefühle im Frühling und nicht im Winter oder im Sommer?**

**Ingrid Holzmüller:** Ich glaube, dass der Frühling generell die Aufbruchstimmung schlechthin vermittelt. Die Tage werden länger, es wird wärmer. Man nimmt einander wieder anders wahr, man ist mehr im Freien, die Kleidung verändert sich, sie wird wieder farbenfroher, Röcke werden kürzer, Ausschnitte tiefer, in Summe spielt das alles eine Rolle in Bezug auf die Frühlingsgefühle.

**Was meint ihr?**

**Andi:** Ich bin nicht gegen Frühlingsgefühle, ich glaube nur, dass es so etwas nicht mehr so ausgeprägt gibt. „Frühlingsgefühl“ ist für mich einfach ein Begriff für den Anfang einer Beziehung. Da man sich das ganze Jahr verlieben kann, hat das dann eigentlich nichts mit dem Frühling zu tun.

**Claudia:** Dann nennt man es einfach Herbstgefühle, oder Wintergefühle, wenn man sich im Winter verliebt.

**Andi:** Frühling klingt halt am Besten, darum hat man Frühling genommen.

**Ingrid Holzmüller:** Frühlingsgefühle sind ein Synonym dafür, dass ich aufmerksam und offen bin und so sensibler. Das ist nicht abhängig von der Jahreszeit. Wenn jemand enttäuscht ist, dass er in diesem Frühling keine Frühlingsgefühle erlebt, sage ich einfach, dass das nicht nur am Frühling liegt. Man kann sich auch im August unsterblich verlieben.

**Frühlingsgefühle und Verliebtheit gehören zusammen, stimmt das so?**

**Claudi:** Doch irgendwie schon.

**Andi:** Am 14.2. war ja Valentinstag und ich glaube, dass aus strategischen Überlegungen dieser Tag in den Fast-Frühling verlegt wurde, weil das zum Frühling und den Frühlingsgefühlen gehört, dass der Mann der Frau Blumen schenkt.

**Ingrid Holzmüller:** Frühlingsgefühle verbinde ich mit etwas Vergänglichem. Ich nehme die blühenden Bäume wahr. Aber die Blüten rieseln bald zu Boden und es kommt etwas anderes Schönes. Frühlingsgefühle haben etwas mit Verliebtsein zu tun. Es ist eine rosarote Welt, fernab der Realität. Im Unterschied zur Liebe ist Verliebtheit vergänglich.

**Liebe und Sexualität spielen bei den Frühlingsgefühlen eine wichtige Rolle. Im Frühling verliebt man sich eher als im Winter. Stimmt das so oder nicht?**

**Ingrid Holzmüller:** Ich glaube wir nehmen das so war. Im Tierreich gibt es ja sehr viele Arten, die sich im Frühling fortpflanzen, was den Vorteil hat, den Nachwuchs in der warmen Zeit großzuziehen. Daher sind wir im Frühling auch stärker auf Sexualität gepolt. Wobei ich gelesen habe, dass der zeugungsfreudigste Monat der November ist, was wieder die Frühlingstheorie widerlegen würde. Vielleicht ist es aber auch nur die Übungsphase bis November :-))

**Kathi:** Das hab ich auch gelesen, dass sich die Menschen im Frühling öfter verlieben.

**Sabi:** Das liegt vielleicht daran, dass sich alle wieder aus den Häusern heraustreten, da es nicht mehr so kalt ist.

**Kathi:** Es hat auch viel mit der Einstellung zu tun. Die Leute denken sich, jetzt ist Frühling und jetzt passiert wieder mehr und dann wirken sie auch ganz anders auf das andere Geschlecht. Wenn du positiv auf andere zugehst, kommt das besser an.

**Im Frühling ist Flirtsaison. Wie flirtet ihr?**

**Kathi:** Positiv auf andere zugehen, eine positive Ausstrahlung ist sehr wichtig.

**Claudia:** Den anderen anlächeln und vor allem: keine blöden Anmachsprüche verwenden.

**Kathi:** Man sollte nicht nur Rumsitzen und sich sagen „Das bringt eh nichts“, sondern aktiv werden.

**Andi:** Sprüche wie „War dein Vater Dieb? Er hat die Sterne vom Himmel gestohlen und in deine Augen gelegt“ gehen überhaupt nicht. Oder „Krieg ich deine Telefonnummer, ich schreib grad mein eigenes Telefonbuch“ ist auch sehr billig.





Ingrid Holzmüller

**Claudi:** Anmache ist sowieso das falsche Wort. Man unterhält sich eine Weile ganz gut, man erfährt etwas über den anderen, man lässt sich einladen...

**Kathi:** Ich kenn einen, der hat mit einer geflirtet, hat sich aber ihren Namen nicht merken können. Das war dann für ihn ziemlich peinlich.

**Kathi:** Viele Frauen sagen ja, dass Männer nicht wirklich zuhören.

**Ingrid Holzmüller:** Das ist ganz viel Geschmackssache, ob man auf direkte Anmache steht, ob man es gern ganz originell hat oder durch die Blume sagt. Was überhaupt nicht ankommt, ist krampfhaft originell zu sein, sondern ich glaube, dass eine vorsichtige Offensive ganz gut ankommt. Wie zum Beispiel: „Ich beobachte dich schon die ganze Zeit und ich muss sagen, ich find dich total nett, deine Art wie du dich bewegst, wie du redest. Ich würde dich gern näher kennen lernen.“ Das ist ein offenes Angebot, da ist nichts krampfhaft formuliert.

**Was passiert nach den Frühlingsgefühlen, nach der Verliebtheit?  
Wie vollzieht sich der Übergang vom Verliebtsein zu einer dauerhaften Beziehung?**

**Kathi:** Wenn man in eine dauerhafte Beziehung kommt, dann verändern sich die Gefühle schon. Man behandelt den anderen anders. Man sagt nach einem Jahr Sachen, die man sich früher nie zu sagen getraut hätte. Zum Beispiel, wenn dich etwas stört an dem Menschen. Am Anfang der Beziehung ignoriert man das, du traust dich auch nicht das zu sagen. In unserem Alter gehen ja die meisten Beziehungen nach einem Jahr auseinander. Man kennt sich schon in und auswendig, streitet sich mehr, sieht auf einmal die Differenzen. Man kann auch nicht immer verliebt sein.

**Ingrid Holzmüller:** Wenn man es in dieser Phase schafft, dass jeder wieder seine Freiräume bekommt, wenn auch klar ist, dass es noch das Gemeinsame gibt, dann ist schon ein erster Schritt getan. Man muss das dann langsam angehen. Das ist gerade in unserer schnelllebigen Zeit total schwierig, weil alles sofort und gleich passieren muss. Beziehung braucht jedoch viel Zeit.

**Interview:** Daniel Furxer

# Mein Leben findet Ausdruck!

Jugendaktionskunst

Der Frühling bringt die Natur zum Blühen ... Das Klima ist günstig, damit das hervorkommt, was im Innern geschlummert hat. Mit unseren inneren Kräften, Ideen, Gefühlen, Visionen, Talenten und Fähigkeiten ist es jetzt vielleicht auch so! Durch kreatives Schaffen bringe ich mein Leben zum Ausdruck.

Welche Bedingungen braucht es, damit mein Leben zum Ausdruck kommen kann?

Auf den Spuren dieser Frage stieß ich bei der Fortbildungsveranstaltung „Jugendaktionskunst“, veranstaltet von koje (Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung). Ich und 15 TeilnehmerInnen aus der Jugendarbeit wurden dabei selbst kreativ und erfuhren, wie Jugendaktionskunst mit einer Gruppe umsetzbar wird.

## BARFUSS AUF ROTER FARBE RUTSCHEN

Das „Aufwärmen“ war schon das erste besondere Erlebnis! Wir erfuhren, wie es sich anfühlt, auf roter Farbe barfuss über eine Leinwand zu rutschen. Bei dieser gruppenspezifischen Übung ging es vor allem darum mit den anderen TeilnehmerInnen in Kontakt zu kommen und Lust aufs „Schaffen“ zu bekommen.

Der freischaffender Künstler Matthias Bildstein hat uns durch den Tag geführt. Seine Erfahrungen gehen zurück auf zahlreiche künstlerischen Aktionen mit Jugendlichen. Er stellt fest: Die Basis für künstlerische Workshops mit Kindern und Jugendlichen ist es, einen Raum, die nötigen Materialien und fachliche Begleitung zur Verfügung zu stellen, um den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, lustvolle Erfahrungen zu sammeln und sich vielfältig auszudrücken.

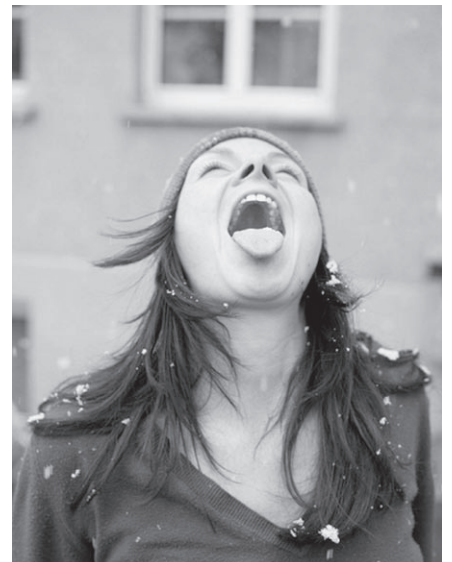
In diesem Satz stecken die persönlichen Grundlagen, die für Mathias Bildstein wichtig geworden sind. Folgende Punkte beachtet er, wenn er in einen Workshop geht.

## RÄUME UND MATERIALIEN VORBEREITEN

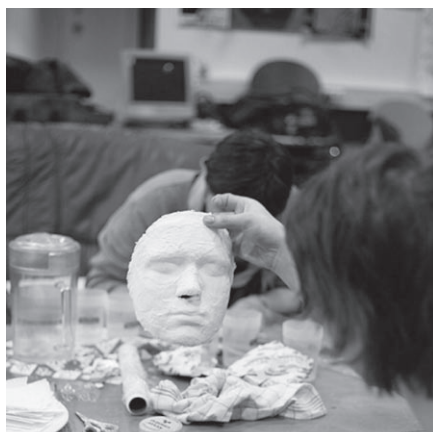
Der Raum und das Material werden vor dem Workshop so hergerichtet, dass die Kinder/Jugendlichen gleich mit dem Arbeiten loslegen können.



Aufwärmen: Auch bei kreativen Prozessen wichtig.



Eintauchen: In der Natur macht es besonders Spaß.



Reflektieren: Erkenne dich selbst!



Präsentieren und Feiern: Wertschätzung durch andere.

### Das Angebot

#### von Matthias Bildstein:

Beratung, Ideenfindung, Konzeption, Organisation, Durchführung, Reflexion, Supervision bis zu Öffentlichkeitsarbeit.

#### Ziele:

- spürbare Lebenslust – Lebensfreude
- Selbstreflexion fördern
- Eigenverantwortung fördern
- Alternativen aufzeigen
- Beziehungsarbeit

#### Mag. FH Matthias Bildstein

+43 699 1190126

matthias.bildstein@gmx.com

www.matthiasbildstein.com

www.backgroundboys.com

Wenn mit Farben gearbeitet wird, sollte gut abgedeckt werden ... Ein besonderer Ort mit besonderen Materialien ist die Natur (z.B. Wald). Alles, was man braucht, ist vorhanden!

#### AUFWÄRMEN – IMPULSE SETZEN

Aufwärmen klingt sportlich. Kann und muss es manchmal auch sein. Die Gruppe muss aktiviert werden. Durch gezieltes Aufwärmen wird eine erste Spannung und Lust erzeugt.

#### EINTAUCHEN

Das Motto lautet: „machen lassen“. Es sollte möglichst wenige Hindernisse geben, die den Prozess behindern.

#### DURCH DEN PROZESS BEGLEITEN

Die/der Leiter/in begleitet den Prozess behutsam und ermutigt zum Experiment. Die/der Leiter/in gibt Anregungen und Unterstützung. Eine gute Vertrauensbasis ist wichtig!

#### AUFRÄUMEN

Das Aufräumen passiert manchmal ganz von selbst. Manchmal braucht es die Aufforderung durch den/ die Leiter/in.

#### REFLEKTIEREN

„Wie ist es mir gegangen?“, „Bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?“, „Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?“ Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Arbeitsprozess und dem Ergebnis wird manches deutlich. Erkenne dich selbst!

#### PRÄSENTIEREN UND FEIERN

Wer will, kann das Ergebnis anderen zeigen. Jede Arbeit ist einzigartig! Sie verdeutlicht die Besonderheit jedes Einzelnen und zeigt individuelle Unterschiede auf. Die Anerkennung durch andere und eine gemeinsame Feier stärken den Selbstwert der Teilnehmer/innen. Eine öffentliche Ausstellung zu organisieren oder die Eltern zur Präsentation einzuladen ist besonders wirksam.

#### BEISPIELE FÜR JUGENDAKTIONSKUNST:

Collagen, Ton und Lehm, Aktionpainting, Gips, Bodypainting und Henna, Strassenkreiden, Mosaik, Zeichnen, Jonglage, Aktionstheater, Sozialsulptur, Wände bemalen, Video und Foto, ... Roberto Uccia



# Liebe junge Leute!

## Bischofsbrief

Im vorvergangenen Jahr habe ich aus Anlass meiner Weihe zum Bischof einen Brief an Euch gerichtet. Es war z. B. ein halber Tag auf Schiern mit einer Schulklasse eine der Reaktionen auf mein Schreiben. Als bedeutender erachte ich, wenn Ihr mit meiner Anregung das Reich Gottes zu suchen, persönlich gute Erfahrung gemacht habt.

Heute geht es mir um eine wichtige Anregung an Euch. Es geht mir um die gute Zukunft für Euch.

Wie der eine oder die andere von Euch vielleicht weiß, war ich etwa 20 Jahre stark in den Kursen und Beratungen für Ehe und Familie tätig. Ich bin auch heute noch daran interessiert, wie sich die Situation in den Beziehungen von Ehe, Familie, Ehevorbereitung ... entwickelt.

Immer wieder werden Umfragen auch unter Euch Jugendlichen durchgeführt. Eine dieser Umfragen gibt die Auskunft, dass für Euch die Erfahrung von Liebe, Geborgenheit und Treue in Ehe und Familie eine zentrale Hoffnung für Lebenssinn und –erfüllung sind. Diese Sehnsucht prägt jeden Menschen. Es ist dies auch eine Erfahrung, die man jedem Menschen gönnt, die grundwichtig ist für jeden.

Umso bedauerlicher ist es, wenn die offizielle staatliche Statistik meldet, dass Trennungen und Scheidungen scheinbar ungebremst im Steigen sind. Die Alternative, sich nicht durch eine Ehe zu binden und die Form der Lebensgemeinschaft zu bevorzugen, bringt auch nicht die gewünschte Dauerhaftigkeit, nach der sich jeder berechtigt sehnt.

Müssen wir da auf Grund der Situation nicht annehmen, dass die Beziehungen zwischen Mann und Frau, zwischen euch Jungen nach einer Vorstellung, einem Konzept gelebt werden, das sich in der Praxis nicht bewährt? Überlegt euch: Ist es das über die Medien in vielfältiger Weise transportierte, weil attraktive Konzept, das sich in so vielen Fällen als auf Dauer nicht tragfähig erweist?





Was da an Befähigungen genannt wird, das kann nicht jeder für jede Befähigung gleich gut, deshalb ist das Netz auch ein Übungsprogramm, das jeden Tag in unseren Beziehungen zur Anwendung kommt und so auch täglich in der Qualitätsprüfung steht. Natürlich ist das auch eine Chance dazuzulernen.



Wenn wir dann in der Heiligen Schrift nachprüfen, was Jesus unter Liebe versteht, worauf es ihm ankommt, dann vertieft und bereichert das die Liebe. Vorrangig ist für ihn, menschlich aufbauend miteinander umzugehen.

Ein Beispiel: Petrus sagte vor der Gefangennahme zu Jesus: „Wenn alle an dir Anstoß nehmen – ich niemals!“ (Mt 26, 33) Er hatte jedoch nicht den Mut, auch im Hof des Hohen Rates zu Jesus zu stehen. Er leugnete, dass er Jesus kenne, bereute seine Freiheit, als er den Hahn krähen hörte. – Jesus forderte nach seiner Auferstehung kein demütigendes Bekenntnis der Schwäche von Petrus. Er fragte ihn nach seiner Liebe – und in der dritten Frage wusste Petrus, dass Jesus ihn zur vollen Liebe für fähig hielt. (Jo 21, 15 – 19)

Der Apostel Paulus nennt die Vorstellung von Liebe – wie Jesus sie hat – den „Weg über allen Wegen“ wie wir unser Leben gestalten können.

Natürlich kann jede und jeder von euch sagen, was da ausgesagt ist, ist viel zu dürr, kümmert mich nicht. Jeder kann aber in seinen Beziehungen testen, ob das hier kurz Beschriebene nicht doch zu lebendiger Beziehung hilft, nicht nur zwischen Freundin und Freund. Es ist sicher auch gut, wenn ihr das Thema in einer Gesprächsrunde miteinander durcharbeitet.

Mir geht es um eine gute Zukunft für eure Beziehungen. Deshalb schreibe ich und wünsche Euch viele positive Erfahrungen

+ *Plumar Fischer*

Wer sich in die Art, wie Jesus die Liebe versteht, vertiefen will, den lade ich ein z. B. Lk 7, 36-50 zu lesen. Offene Fragen beantwortet euch auch euer Jugendseelsorger Cristinel Dobos.



# Verwirrung durch Frühlingsgefühlen?

Dr. Frühling beantwortet deine Fragen



**Wenn die Tage jetzt wieder länger werden, die Sonne scheint und der Frühling beginnt, dann spüre ich da immer so ein schönes Kribbeln im Bauch. Nennt man das Frühlingsgefühle? Nadine, 14**

Liebe Nadine, was du in deinem Brief beschreibst, sind in der Tat Frühlingsgefühle. Durch die intensive Sonneneinstrahlung im Frühling erwachen wir Menschen wieder aus dem Winterschlaf, sind voll Tatendrang und nicht selten auch verliebt. Unsere Hormone spielen gerade im Frühling verrückt. Ein angenehmes Kribbeln im Bauch ist also nichts Ungewöhnliches. Lass einfach alles auf dich zukommen und genieße das Gefühl. Schau dich in der Natur um. Auch sie erwacht gerade. Optimal für eine Frühlingsspaziergang.

**Ich habe mich verliebt. Das Mädchen lächelt mich immer wieder sehr nett an. Ich weiß aber nicht, wie ich sie ansprechen soll? Was kann ich machen? Manuel, 16**

Lieber Manuel, die Gefühle im Frühling sind etwas ganz Außergewöhnliches. Laut Statistik verlieben sich die meisten Leute im Frühling. Wenn du das Mädchen auf dich aufmerksam machen willst, verhalte dich so natürlich wie möglich. Trau dich einfach, sie anzusprechen, vielleicht kennst du ihre Lieblingsmusik oder weißt welche Blume ihr am besten gefällt. Somit hast du dann schon ein Anfangsthema.

**Ich hab keine Frühlingsgefühle. Ist das normal? Christian, 18**

Lieber Christian, nicht jeder erlebt die Gefühle im Frühling gleich. Es kann sehr gut sein, dass man kaum bemerkt, dass Frühling ist. Das kann damit zusammenhängen, dass du sehr viel Stress in der Schule oder im Beruf hast. Nimm dir ganz bewusst Zeit und schau, wie sich die Natur verändert hat. Wenn du dich auf das einlässt, wirst du auch offen für angenehme Empfindungen. Hektik und zu viel Arbeit sind dagegen nicht nur Liebestöter, sondern auch hinderlich für Frühlingsgefühle. Aber erzwingen kann man das sowieso nicht. Aufmerksamkeit ist aber eine gute Basis, um frisch in den Frühling zu starten. Daniel Furxer