

## Eltern und die erste Liebe

**Am Valentinstag hängt für alle Frischverliebten der Himmel voller Geigen. Doch was, wenn die eigenen Kinder nur noch den Schwarm im Kopf haben? Wie Eltern den Spagat zwischen Loslassen und Begleiten schaffen und ab wann Verlieben eigentlich normal ist, erklärt Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer von der Heidelberger Akademie für Psychotherapie der SRH.**

*Heidelberg, 12. Februar 2024*

Plötzlich steht ein Halbstarker im Wohnzimmer, der aussieht und spricht als sei er einem YouTube-Clip entsprungen, während die Tochter diesen freudestrahlend als ihren Freund vorstellt – solch einen Moment haben viele Eltern Heranwachsender schon erlebt. Oder das Schwärmen für eine unerreichbare Person und den Kummer, wenn die Zuneigung nicht erwidert wird. Manchmal erscheint es dann viel zu früh, dass der Nachwuchs mit solchen Gefühlen fertigwerden muss.

„Einen richtigen Zeitpunkt gibt es hierbei allerdings nicht. Dieser Schritt hängt von verschiedenen Faktoren, wie der körperlichen Entwicklung und den eigenen Interessen ab“, sagt Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer, Leiterin der Heidelberger Akademie für Psychotherapie des Bildungs- und Gesundheitsunternehmens SRH. In jedem Fall müssten Eltern nicht sofort die ganz ernstesten Gespräche führen, sagt die Psychologin. „Wenn sich ein Paar dann gefunden hat, bedeutet das noch nicht, dass sie auch sexuellen Kontakt haben. Die erste Liebe spielt sich häufig noch auf einer anderen Ebene ab.“

### Eltern als Beratende

Freude oder Skepsis – wie Eltern mit der ersten Liebe ihrer Kinder umgehen, hänge sehr stark von ihren eigenen Erfahrungen ab. Bei schlechten Erinnerungen überwiegt vielleicht der Impuls, das Kind zu beschützen. Die Psychologin rät jedoch, sich mit abfälligen Kommentaren oder Verboten zurückzuhalten. „Jugendliche nehmen ihre erste Liebe sehr ernst. Wenn sich Ihr Kind Ihnen anvertraut, freuen Sie sich und gehen sensibel mit dessen Gefühlen um. Nehmen Sie eine beratende Funktion ein, indem Sie auch von eigenen Erlebnissen in Bezug auf Ihre erste Liebe berichten. Somit bleiben Sie im Gespräch.“

### Verhaltenstipps für den Alltag

Um mit den Gefühlen der Kinder ernsthaft umzugehen, rät Prof. Dr. Dimou-Diringer zu drei Dingen: Zuhören, ohne seine eigene Meinung aufzudrängen. Zu vertrauen und Besuche des Schwarms nicht zu überwachen. Und schließlich: Loslassen. „Die erste Liebe ist ein wichtiger Schritt in Richtung Unabhängigkeit und Erwachsenwerden. Das Loslassen des eigenen Kindes ist somit unvermeidbar.“

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Frischverliebte denken oft, dass Luft und Liebe zum Leben reichen. Schule, Familie und Hobbies geraten da schnell in den Hintergrund. Selbstverständlich müssen Eltern nicht jedes Verhalten hinnehmen. Eine Möglichkeit ist, sich gemeinsame Regeln für den Alltag zu überlegen. „Das kann z.B. sein, unter der Woche spätestens um 20 Uhr daheim zu sein, den neuen Freund oder die neue Freundin nie heimlich mitzubringen und, dass für die Eltern das Schnüffeln in Tagebuch oder Handy des Kindes tabu ist.“

**Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer: „Bieten Sie immer ein offenes Ohr.“**

Und was, wenn man als Eltern das sichere Gefühl hat, dass das Kind mit der neuen Liebe einen Fehler macht? Auch hier seien Verbote fehl am Platz, denn Gefühle lassen sich nicht verbieten, weiß die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie empfiehlt stattdessen Offenheit: „Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind an ihm oder ihr so toll findet. Denn genau darum geht es in der Pubertät. Herzschmerz, Enttäuschungen und Trennungen gehören dazu und ermöglichen es Ihrem Kind, sich weiterzuentwickeln.“

Dann könne sich auch die Beziehung zwischen Eltern und Kindern weiterentwickeln, sagt Prof. Dr. Dimou-Diringer. „Wenn sie an der Beziehung interessiert bleiben, auch wenn sich der Umgang miteinander verändert, können Eltern zu echten Felsen in der Brandung werden. Bieten Sie also immer ein offenes Ohr, wenn Ihr Kind sprechen möchte, und respektieren Sie auch, wenn dieses nicht in Anspruch genommen wird.“

**SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit**

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,25 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von rund 1,3 Mrd. Euro (2022).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.

**Ihre Pressekontakte:**

Martin Kussler  
Leiter Unternehmenskommunikation  
SRH Holding (SdbR)  
Tel. 06221 / 8223-158  
martin.kussler@srh.de

Christian Haas  
Manager Unternehmenskommunikation  
SRH Holding (SdbR)  
Tel. 06221 / 8223-227  
christian.haas@srh.de

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit