

The book cover features a teal background with a white speckled pattern. At the top, two white hearts are connected by a white line. The title 'FIRST' is written in large, dark blue, rounded letters. Below it, the subtitle 'ALLES ÜBER DIE ERSTE LIEBE' is written in white, uppercase letters, following a yellow curved line. The word 'LOVE' is written in very large, dark blue, rounded letters. A white paper airplane is shown flying from the left towards the center, with a dashed white line indicating its path. A yellow starburst is located near the top right. In the lower right, there is a yellow rectangular box with the word 'CARLSEN' in white, uppercase letters. Below the box, there is a drawing of an envelope with two small hearts. In the center, a girl with long blonde hair, wearing a yellow bikini, is shown from the back, looking out over a white horizon line. The water is depicted with yellow and blue wavy lines. There are several other yellow stars and white hearts scattered throughout the cover.

FIRST
ALLES ÜBER DIE ERSTE LIEBE
LOVE

CARLSEN

TINA BREMER-OLSZEWSKI

Einleitung

ES IST ETWAS PASSIERT ...



... ich war bei dir.

Nichts Besonderes.

Eigentlich.

Wir haben gedaddelt, wie immer nach der Schule.

Plötzlich hast du dich zu mir gedreht, hast mich angeschaut, eindringlich. Bist ganz ernst geworden. Dann hast du gesagt: »Ich mag dich ... echt!«

Ich sah die Worte in Zeitlupe auf mich zufliegen.

Schockstarre.

Zeit

Zeit

Zeit

Und dann haben sie mich getroffen.

Explosion.

Wusste nicht, was ich sagen soll, hab blöd gelacht und geantwortet: »Ich dich doch auch.« Jetzt bloß cool bleiben. Hab dann weitergespielt und nur noch auf den Schirm gestarrt. Aber innerlich war da ganz schön was los bei mir. Mega-Alarm.

Ich bin dann ziemlich schnell weg, nach Hause.

What the fuck? ...



Irgendwas ist anders. Als wenn jemand etwas in die Luft gemischt hätte. Dir ist schwindelig. Gedanken fahren Karussell:

War das gut jetzt oder nicht? Wie hast du das gemeint? Bist du etwa verliebt in mich? Und was fühle ich? Ich mag dich, klar, aber ist da noch mehr? Warum bin ich so aufgeregt?

Es kommt der Tag, an dem sich etwas verändert. Aus einer innigen Freundschaft zum Beispiel wird etwas anderes. Da kommen Gefühle hoch, die da vorher nicht waren. Und die bringen alles durcheinander. Stürzen dich ins Chaos.

Die Liebe.

Sie taucht plötzlich auf.

Ohne Vorwarnung.

Schleicht sich lautlos an wie eine Katze auf Beutezug.

Am Anfang ist sie als Verliebtheit verkleidet.

Wattewolkenleicht.

Duft von Zuckerkaramell.

Lange Blicke, verlegenes Kichern, rote Birnen.

Herzgalopp.

Doch irgendwann wird es ernst. Auftritt: First Love! Erste Liebe. Ein Gefühl, als ginge es um ALLES. Empfindungen, die einen in ungeahnte Höhen und Tiefen katapultieren.

Was für ein Trip.



Dass von heute auf morgen alles anders scheint – dafür gibt es einen Grund: Du kommst in die Pubertät oder steckst sogar schon mittendrin. Pubertät, was für ein bescheuertes Wort. Es beschreibt – ganz offiziell – die Phase, in der du geschlechtsreif wirst. Cringe.

Vielleicht hast du bereits gemerkt, dass dein Körper sich verändert. Größenverhältnisse verschieben sich. Nichts passt mehr zueinander. Alles gerät aus den Fugen. Hormonbeschuss. Das hat auch Auswirkungen auf dein Gehirn – also darauf, wie dein Denkvermögen funktioniert – und auf deine Gefühlswelt.

Und als ob das nicht schon genug wäre: In genau dieses Chaos kracht mit voller Wucht die Liebe! Mit all ihrer Schönheit. Mit all ihrer Macht. Mit all ihren Irrungen und Wirrungen.

Es gibt also viele Baustellen. Ach was, alles ist eine einzige große Baustelle. 1000 Fragen. Vielleicht taucht da auch die eine oder andere Sorge auf, aber wenn du ein bisschen was weißt, in der Theorie zumindest, dann kannst du Dinge besser einordnen, dann weißt du schon mal, was da kommen kann. Und das ist soooo beruhigend. Deshalb lohnt es sich, mehr darüber zu erfahren. Denn mit diesem Wissen kannst du die Dinge entspannter angehen und genießen!

Dieses Buch soll dein Kompass sein. Es bleibt an deiner Seite, solange du es brauchst.

Es hilft dir, durch die Wirbelstürme der Liebe zu navi-

gieren. Es weiß, was ein guter Kuss ist und wie du herausfindest, ob dein Crush dich auch mag. Es erklärt den Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe. *First Love* sagt, warum »Nein« total okay und sogar wichtig ist. Und dass ein »Ja«, das von Herzen kommt ... das Schönste ist!

First Love – für alle, die zum ersten Mal die Liebe spüren.



Eins

ANKUNFT DER
SCHMETTERLINGE



Okay, es steht fest.

Ich habe Gefühle für dich.

Da ist was.

In meinem Bauch.

Immer wenn ich an dich denke, kribbelt es.

Da ist so eine nervöse Aufgeregtheit. Eine gute Aufgeregtheit. Eine richtig gute.

Grinsen.

Die ganze Zeit.

Wie ein Idiot.

Hehe.



Mit guten Gefühlen ist das so eine Sache. Kaum surft man auf einem Hoch, kommt das innere Teufelchen dazu und will mitmischen. Leise wispert es dir ins Ohr: Wenn du das hier verkackst, hast du dich so richtig blamiert. Du willst das nicht hören, gar nicht an dich ranlassen. Trotzdem: Dein Teufelchen hat der Unsicherheit die Tür geöffnet.

Wenn du jetzt deinem Crush begegnest, fängst du an zu schwitzen. Und deine berühmte Schlagfertigkeit ist Mangelware. Rumstottere. Mist, du bist einfach nicht mehr du selbst. Nur so ein Nervenbündel. Auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist da dieses Hochgefühl. Du schwebst. Selbst im Matheunterricht. Mega.





Habe ich das auch richtig verstanden? Noch mal alles durchgehen: Du hast gesagt, du magst mich. Du warst nervös. Das habe ich gespürt. Es war also ernst gemeint. Habe ich gut reagiert? Nee, ich habe geblockt. Und dann hast du dich weggedreht und mich nicht mehr angeguckt. Hätte ich etwas anderes sagen müssen? Aber ich wusste da doch noch nichts – oder habe ich es schon immer gewusst und es einfach nicht kapiert? Du tust so, als ob nichts gewesen wäre. Und ich auch. Und wie geht es jetzt weiter? Scheiße.

Wenn du merkst, dass dich jemand nervös macht, dass du vielleicht rot wirst beim Sprechen. Wenn du feuchte Hände bekommst und nicht mehr klar denken kannst ... Oder wenn du ständig an diese Person denken musst und dabei das flügelzarte Flattern von Schmetterlingen im Bauch spürst – dann hat es dich erwischt.

Du bist

verliebt !

KONTROLLVERLUST! ROT WERDEN, SCHWITZEN UND SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Mist, Mist, Mist. Du spürst die Hitze in dir hochsteigen, und du weißt, was kommt: Du wirst rot. Dabei wolltest du cool bleiben. Warum ausgerechnet jetzt?

Die Röte im Gesicht offenbart etwas, das wir nicht preisgeben wollen: Scham, Nervosität, heimliche Gefühle ...

Doch warum werden wir rot?

Der Stress, den eine unangenehme oder überraschende Situation verursacht, aktiviert das sogenannte »Fight or Flight«-System des Körpers. Das blöde Gefühl, das wir empfinden, wird an unser vegetatives Nervensystem (das für die Versorgung der inneren Organe zuständig ist) übermittelt, was dann die Leistungsbereitschaft für das »Kampf oder Flucht«-System erhöht. Und das hat Auswirkungen auf den Herzschlag, die Atmung und die Durchblutung der Muskeln – damit wir bei Gefahr kämpfen oder ganz schnell wegrennen können. Die erhöhte Durchblutung sorgt auch für die rote Birne. Und nicht nur das: Die Kampfbereitschaft deines Körpers spürst du zusätzlich im Magen. Begegnest du deinem Crush, wirst du nervös. Dein »Fight or Flight«-System springt an. Der Magen zieht sich zusammen, weil das Blut jetzt in den Muskeln gebraucht wird. Die Folge: ein »Schmetterlinge im Bauch«-Gefühl.

Damit der Körper bei der erhöhten Durchblutung nicht überhitzt, fängt er an zu schwitzen, denn der Schweiß auf der Haut sorgt bei der Verdunstung für Abkühlung.

Die Alarmbereitschaft des Körpers wurde also ganz fein von der Natur eingerichtet, damals, als man noch vor Säbelzahn Tigern flüchten musste – jetzt bringt sie dich allerdings nicht wirklich weiter.

Um die Fassung zurückzugewinnen, gibt es aber ein paar tolle Tricks, die du überall anwenden kannst – ohne dass es jemand merkt!

- Wer denkt: »Bloß nicht rot werden!«, macht die Sache nur noch schlimmer, weil sich dadurch der Stress verstärkt. Viel hilfreicher ist der Gedanke: »Ich erlaube mir, rot zu werden. Ich darf rot werden, es geht vorbei.« Das braucht ein bisschen Übung, hilft aber megagut beim Runterkommen.
- Denk an einen sicheren Ort – zum Beispiel an dein Bett zu Hause oder an deinen Lieblingsplatz. Das versetzt dich in eine angenehmere Stimmung und beruhigt.
- Versuche, deine Atmung zu verlangsamen: Auf zwei zählend einatmen, auf eins pausieren, auf zwei zählend ausatmen, auf eins pausieren. Dabei schön gemächlich zählen. Ein paarmal wiederholen.¹

Bereit für die Liebe?



Wenn da jemand ist, der*die dir nicht mehr aus dem Kopf geht. Der dort ein Zelt aufgeschlagen und es sich so richtig gemütlich gemacht hat – dann ist es eigentlich schon passiert. Du musst dafür nichts tun. Du kannst aber in dich hineinfühlen und gucken, wie du mit diesem Menschen, der in deinem Kopf Dosenravioli überm Gaskocher warm macht, umgehen möchtest. Willst du das erst mal in deinen Tagträumen durchspielen? Oder willst du herausfinden, ob dein Schwarm dich auch mag?



SO LERNST DU, DICH ZU SPÜREN

Leg dich aufs Bett und schließe die Augen. Atme langsam ein und aus. Jetzt lass deine Gedanken in Ruhe vom unteren Körper nach oben wandern. Nimm deine Füße wahr, deine Beine, dein Becken, den Bauch, die Brust, die Arme, deinen Kopf. Dann stell dir vor, wie dein Körper schwer wird und in den Boden einsinkt. Lasse den Tag an dir vorüberziehen, ohne ihn zu bewerten. Tauchen blöde Gedanken auf, nimm sie wahr und schicke sie dann wie Luftballons in den Himmel. Wenn du damit fertig bist, atme noch dreimal tief ein und aus und öffne wieder die Augen.

Spüre nach, wie es dir jetzt geht:

Vielleicht bist du entspannt, vielleicht müde, vielleicht verärgert, unsicher, aufgeregter oder zufrieden. Versuche, alles wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Gar nicht so leicht. Stelle dir vor, du wärst ein Beobachter, der von außen auf deine Gefühle blickt. Das bringt ein bisschen Abstand. Wer mag, kann sich ein paar Stichworte machen oder eine Sprachmemo ins Handy.

Tipp: Wenn dir die Übung gefällt, dann versuche, sie alle paar Tage zu machen. Am Anfang wird es dir vielleicht schwerfallen, ruhig zu liegen und in die Entspannung zu kommen. Aber gib dem Ganzen ein bisschen Zeit. Du wirst dich nach und nach immer besser wahrnehmen können. Das hilft sehr, wenn es darum geht, Bedürfnisse zu formulieren und Entscheidungen zu treffen.

Fucking Selbstzweifel



Wenn du wissen willst, ob dein Schwarm Interesse an dir hat – kommen sie fast immer automatisch angeschlichen: Selbstzweifel.

Da tauchen vielleicht Gedanken auf wie: Ich bin nicht hübsch, nicht cool genug. Vielleicht glaubst du, zu schüchtern, zu nerdig, zu laut, zu groß oder zu klein zu sein. An ganz doofen Tagen denkst du vielleicht: Wer soll mich schon gut finden?

Doch wie kann dich jemand gut finden, wenn du dich selbst nicht magst? Oder an dir zweifelst? Das klingt hart. So ist es aber nicht gemeint. Denn dahinter steckt tatsächlich ein Problem, dass nur du lösen kannst: Solltest du dich tatsächlich nicht liebenswert finden, stehst du vor einer Aufgabe. Und die lautet: Lerne dich anzunehmen – mit allem Drum und Dran. Mit deiner Nerdigkeit, mit deiner Akne (die verschwindet übrigens irgendwann), mit den unterschiedlich großen Brüsten, mit der schiefen Nase, mit deiner Zahnspange, mit deiner Kieksstimme (auch die verabschiedet sich bald) und, und, und.

Wir alle haben Themen, die uns manchmal die Stimmung zerschießen, wir alle haben Tage, an denen wir uns in unserer Haut nicht wohlfühlen. Das ist normal. Das ist in Ordnung. Du musst deine Pickel nicht lieben. Aber du kannst

versuchen, dir darüber klar zu werden, dass sie nur ein winziger Teil von dir sind. Sie machen dich nicht aus. Versuche dich nicht über die Dinge zu definieren, die dich stören. Versuche lieber, die Dinge, die dir gefallen, hervorzuheben. Wenn du den Fokus darauf legst, wird sich deine innere Einstellung zu dir selbst nach und nach ändern.



MACH DIR BEWUSST, WELCHE EIGENSCHAFTEN DU AN DIR MAGST

Was trifft alles auf dich zu?

| | | |
|--------------|-------------|----------|
| | hilfsbereit | |
| leise | | ernst |
| | klug | |
| | lustig | Frech |
| ehrlich | laut | lieb |
| | | |
| nachdenklich | | sensibel |
| | | |

Und jetzt kringle mal ein, worin du richtig gut bist:

Schreiben

Backen

Programmieren

Erfinden

Sport

Musik

Kochen

Skateboard

Games

Kunst

Basteln

Fotografie

Beauty

Schach

Sprachen