

## Jesus für deine Leut' – 5 Sprachen der Liebe

*Joh. 13, 34 So gebe ich euch nun ein neues Gebot: Liebt einander. So wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben.*

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber manchmal stressen mich solche Bibelverse. Und ich denke: ja, aber wie denn? Ich bin eine Praktikerin und ich will wissen, wie etwas praktisch geht. Und mir sind wieder einmal die „5 Sprachen der Liebe“ eingefallen. Ich habe das Buch 1997 gekauft und gelesen, und versucht, es in der Familie umzusetzen. Jetzt denke ich, dass es uns auch in der Gemeinde und bei unseren Beziehungen jeglicher Art helfen kann.

Psychologen haben herausgefunden, dass der Wunsch nach Liebe und Zuwendung zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählen. Zur Existenzgrundlage des Menschen gehört also das Verlangen, jemandem vertrauen zu können und geliebt zu werden. „Im Inneren eines jeden Kindes befindet sich ein Tank für Gefühle, der mit Liebe gefüllt werden muss.“ (Ross Campbell, Kinderpsychologe) Das bedeutet: Jeder von uns läuft mit einem mehr oder weniger vollen Liebestank herum, und hätte gerne, dass er übergeht – oder? Diese Sehnsucht ist uns ins Herz gelegt. Doch wie können wir ihn füllen?

Viele Verletzungen oder das Gefühl, ungeliebt zu sein, resultieren aus dem einfachen Grund, weil vielleicht niemand meine Liebessprache spricht. Da gibt es z.B. diejenigen, die sich in der Gemeinde nur wohlfühlen, wenn jemand mit ihnen viel Zeit verbringt – sehr unangenehm, wenn das keiner weiß! Oder keiner da ist, der viel Zeit erübrigen kann!

Kleiner Exkurs vorher: Liebe ist nicht Verliebtsein. Auf dem Höhepunkt ist das Verliebtsein ein euphorisches Erlebnis. Wir sind nicht mehr Herr unserer Sinne, und wir können den Tatsachen, nämlich, dass der Partner nicht fehlerlos ist, nicht ins Auge sehen. Diese euphorische Phase dauert in der Regel 2 Jahre an. Danach erreichen wir wieder den Boden der Realität. Unsere Seelen sind noch längst nicht zusammengewachsen, und die Gefühle haben sich nur kurz im Meer der Liebe berührt. Jetzt kommt die Zeit, in der wir lernen müssen, einander zu lieben. Diese Liebe verbindet Verstand und Gefühl. Sie verlangt den Willensakt und erfordert Disziplin. Wir müssen uns entscheiden, jemand anderen zu lieben. Wie das möglich ist, werden wir uns heute anschauen.

„Wir müssen bereit sein, die Sprache der Liebe unseres Gegenübers zu lernen. Erst so können wir uns in der Liebe verständlich machen.“

Schauen wir uns also heute diese 5 Sprachen der Liebe an:

## **1.) Lob und Anerkennung**

Eine Möglichkeit, Liebe auszudrücken, ist der Gebrauch mutmachender Worte. In den Sprüchen lesen wir: „Sorgen drücken einen Menschen nieder; ein gutes Wort aber muntert einen Menschen auf.“ Spr. 12,25 und „Wer gern redet, muss die Folgen tragen, denn die Zunge kann töten oder Leben spenden.“ Spr. 18,21

Wenn wir Worte verwenden, dann gibt es verschiedene Dialekte.

**Komplimente und Lob** sind wirkungsvolle Kommunikatoren der Liebe. Wisst ihr, dass meine Liebessprache Lob und Anerkennung ist? Am liebsten habe ich es schriftlich. Ich liebe es, wenn J. mir in Briefen schreibt, was er gut an mir findet. Deshalb ist mir auch so wichtig, dass Jesus einmal zu mir sagen kann: „Gut gemacht, meine Liebe!“

Ein kurzes aussagekräftiges Lob kommt hier am besten an.

„Du siehst echt toll aus in dem neuen Anzug.“ „Wow, das Kleid steht dir echt gut.“ „Keiner macht Pizza so wie du. Die schmeckt immer.“ „Es war richtig lieb von dir, dass du gestern noch abgewaschen hast.“

Ein anderer Dialekt ist die **Ermutigung** - jemanden Mut machen, z.B. Träume zu verwirklichen.

„Du kannst das wirklich gut.“ „Wow, du bist echt talentiert.“ „Mach weiter so, in dieser Sache bist du echt spitze.“ „Ich glaube an dich!“

Ermutigen kann nur, wer mitfühlt, und die Welt mit den Augen des Gegenübers sieht. Zuerst müssen wir in Erfahrung bringen, was unserem Gegenüber wichtig ist. Nur dann können wir dem anderen wirklich Mut zusprechen!

Wieder ein anderer Dialekt sind **freundliche Worte**.

Liebe ist Freundlichkeit. Wenn wir Liebe also in Worte kleiden wollen, müssen sie freundlich klingen. Wie heißt es so schön: „Der Ton macht die Musik.“ Ein weiser Mann hat schon vor Urzeiten gemeint: „Ein sanftes Widerwort lässt manchen Zorn verfliegen.“ (Spr.15,1) Wenn dein Gesprächspartner wütend und erregt ist und sich ereifert, wirst du nicht ebenso hitzig reagieren, sondern mit sanfter Stimme antworten. Damit nimmst du das, was er sagt, als Information

auf, und kannst Rückschlüsse auf seine emotionale Verfassung ziehen. Lass den anderen ausreden, und versetz dich in seine Lage.

Wenn uns das in der Hitze des Gefechts nicht gelingt, hat man danach immer noch die Möglichkeit, um Vergebung zu bitten und Vergebung zu gewähren.

Der letzte Dialekt wären **höfliche Worte**. Dies kann in Form von Bitten geschehen. „Könntest du bitte dies oder jenes erledigen?“ Eine Bitte lässt immer noch eine Wahl. Liebe bedeutet immer Entscheidungsfreiheit.

Wir alle brauchen von Zeit zu Zeit Lob und Anerkennung, Worte die sagen: „Du bist mir wichtig.“ Dies kann mündlich, oder auch schriftlich geschehen. Der Vorteil von schriftlich ist, dass man es immer wieder lesen kann. 😊

## 2.) Konzentrierte Aufmerksamkeit

Bei dieser Liebessprache geht es um die Zeit, die nur einer Person allein gewidmet ist. Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem andern verbringt, ist die Zuwendung. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an. Zweisamkeit ist ungeteilte Aufmerksamkeit.

Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit jemandem verbringt, ist das Miteinander, etwas gemeinsam unternehmen.

**Miteinander Dinge tun:** Hier kommt es oft nicht so sehr darauf an, WAS man gemeinsam unternimmt, sondern dass man es MIT der Person unternimmt. Miteinander, statt nebeneinander.

Die wichtigsten Voraussetzungen für gute Unternehmungen sind:

1. Der Wunsch von einer Person
2. Die Bereitschaft des anderen mitzumachen
3. Das Wissen beider, zu welchem Zweck etwas unternommen wird – als Liebesbeweis.

Gary Chapman schreibt in seinem Buch: „Man kann im Grunde sehr viel gemeinsam tun. Es muss nur beiden Spaß machen.“ Es geht darum, dem anderen seine Liebe zu zeigen, auch wenn die Liebessprache vielleicht nicht dieselbe ist. z.B. gemeinsam Möbel bauen, spazieren gehen, im Garten den Apfelbaum stutzen, die Hecke schneiden, ...

**Gefühle und Gedanken teilen:** Hier geht es darum, dem andern zuzuhören. Oft erzählen uns Leute etwas und wir wollen ihnen sofort Tipps geben und sie beraten. Das will unser Gegenüber aber vielleicht gar nicht.

Z.B. Ich muss mich jedes Mal zurückhalten, nicht Lösungen anzubieten. Ich bin sehr lösungsorientiert und das kommt manchmal gar nicht gut an, wenn mein Gegenüber eigentlich nur verstanden werden will.

Vielleicht möchte es einfach nur, dass man ihm/ihr zuhört und mitfühlt. Hier ist es wichtig, dass man Augenkontakt hält und nichts nebenbei tut, während man der Person zuhört. Bitte unterbrich dein Gegenüber nicht, sondern höre genau zu, was ihn/sie bewegt und beachte die Körpersprache, denn du willst ihn/sie ja verstehen.

Viele von uns haben aufgrund einer schweren Kindheit gelernt, ihre Gefühle zu verbergen. Die Folge davon ist, dass wir als Erwachsene unsere Gefühle sogar verleugnen und damit den Zugang zu unseren Gefühlen so ziemlich verloren haben. Kann man es lernen, wieder Zugang zu seinen Gefühlen zu bekommen? Ja!

Leg dir ein Notizbuch zu und trage im Laufe des Tages ein paar Mal folgendes ein:

**Ereignis**

**Gefühle**

Drängler im Auto hinter mir

ärgerlich

keine Beförderung

enttäuscht

Beleidigung durch Kollegen

außer mir, wütend

Vorgabe von Chef nicht geschafft

frustriert

Mach diese Übung 3x/Tag und du wirst merken, dass du ein emotionales Wesen bist! Gefühle sind weder gut noch schlecht – sie sind einfach seelische Reaktionen auf Ereignisse in unserem Leben.

### **3.) Geschenke, die von Herzen kommen**

Ein Geschenk kann man in die Hand nehmen und man kann sagen: „Schau, er/sie hat an mich gedacht.“ Oder „Er/Sie hat mich doch nicht vergessen.“

Wenn ich jemanden beschenke, dann beschäftige ich mich gedanklich mit ihm. Es spielt dabei keine Rolle, ob es Geld kostet oder nicht. Entscheidend ist, jemand

hat an mich gedacht. Aber nicht der Gedanke zählt, sondern die Tatsache, dass es konkret wird durch die Handlung des Aussuchens und Übergebens. So wird Liebe sichtbar.

Es geht hier wirklich nicht darum, ob es etwas kostet oder wie viel. Eine Blume, ein Blumenstrauß aus Wiesenblumen, eine selbstgebastelte Karte, eine Notiz: „Ich hab' dich lieb“, eine Tafel Schokolade, ein selbstgebackener Muffin, etc.

Was Gary Chapman in seinem Buch über „Die 5 S. d. L. f. Kinder“ geschrieben hat, finde ich sehr einleuchtend. Jeder bekommt gerne Geschenke, Kids und Erwachsene, aber

„Kinder mit dieser Liebessprache messen dem Geschenk eine tiefere Bedeutung bei. Deshalb wollen sie es meist liebevoll eingepackt überreicht bekommen. Das alles gehört zu einem Ritual, das Ausdruck von Zuneigung für sie ist. Sie schauen sich zunächst das Papier an und äußern ihre Freude über die schöne Schleife. Mit großem Hallo wird dann ausgepackt, ...“

M. hat schon als kleines Kind jedes Päckchen in die Hand genommen, es angesehen und dann fein säuberlich begonnen, eines nach dem anderen auszupacken. Die schöne Verpackung ist für sie ein Zeichen von Zuneigung. Auch heute noch findet sie Päckchen, die kreativ eingepackt sind, unglaublich schön. Es ist relativ egal, was dir eine Person schenkt. Die Tatsache, dass eine Person etwas schenkt, weil sie an dich denkt und sich Gedanken über dich macht, ist schon fantastisch.

Ein zweiter Dialekt ist **sich selbst schenken**:

Hier geht es darum sich selbst zu schenken, seine persönliche Gegenwart. Da zu sein, wenn mein Gegenüber mich braucht, vor allem in Krisen.

Als M. auf Reha war, habe ich sie sehr oft besucht. Ich wusste, dass das für sie immens wichtig war, dass ich ihr so meine Liebe ausdrückte. Hauptsache jemand ist da.

#### **4.) Hilfsbereitschaft – Taten der Liebe**

Hier möchte man dem andern eine Freude machen, indem man ihm einen Dienst erweist. Man tut Gefälligkeiten und Dienstleistungen für den anderen. Und das ist ein Ausdruck von Liebe.

Das kann z.B.: sein:

- Tisch decken
- Geschirrspüler ausräumen
- Rasen mähen
- Reifen wechseln
- Kochen
- Waschen
- Haare aus dem Waschbecken sammeln
- Jalousien entstauben
- Mit dem Hund Gassi gehen
- ...

Diese Dinge erfordern zwar Planung, Zeit, Mühe und Kraft, doch auch sie sind Ausdrucksformen der Liebe. Paulus schrieb ja auch in Gal 5:13: „Dient einander durch die Liebe.“

Menschen mit dieser Liebessprache fühlen sich vor allem dann geliebt, wenn der/die andere hilfsbereit ist und ihnen Gutes tut.

Bei dieser Liebessprache ist es aber sehr wichtig, dass man sein Gegenüber um etwas bittet und nicht etwas einfordert.

Und was noch viel wichtiger ist, man muss bei dieser Liebessprache nachfragen, um herauszufinden, was der andere braucht – nicht einfach nur annehmen.

„Wo kann ich dir helfen?“

„Was brauchst du?“

Es geht darum, dem Anderen Hilfe zu geben, weil er sich dadurch geliebt fühlt.

Das kann auch bedeuten: Ich gehe mit dir zum Arzt, weil du krank bist oder dich nicht wohl fühlst. Oder: Ich gehe mit dir zum Amt und bin dabei, falls du Hilfe brauchst.

## **5.) Zärtlichkeit**

Weise Eltern sind zärtliche Eltern. Zärtlichkeiten gehören in jede gesunde gute Beziehung. Jesus wies seine Jünger an, die Kinder zu ihm zu bringen und er berührte die Kinder zärtlich.

Was versteht man unter Zärtlichkeiten?

- Hand geben
- Umarmen
- Übers Haar streichen
- Ein Busserl geben
- Kinder Huckepack nehmen oder einfach nur hochheben
- Miteinander rangeln
- Alle Arten von angemessenen Berührungen

Aber Achtung: Berührungen können eine Beziehung knüpfen oder zerstören. Unangebrachte Berührungen sind nicht beziehungsfördernd, sondern zerstörend. Wenn eine Frau z.B. nicht abgebusselt werden will, sondern nur die Hand reichen möchte, und ein Mann setzt sich darüber hinweg (weil seine Liebessprache vl Zärtlichkeit ist), dann trägt dies nicht zu einer guten Beziehung bei, im Gegenteil – sie wird sich in Zukunft distanzieren.

Das gleiche gilt auch andersherum: Wenn man z.B. in einer Beziehung ist und man umarmt den anderen nie oder zeigt ihm nicht durch Zärtlichkeiten, dass man ihn/sie mag (dieser aber diese Liebessprache hat), wird sich diese Person sehr ungeliebt vorkommen.

Menschen mit der Liebessprache Zärtlichkeit brauchen Berührungen. Wer meinen Körper berührt, berührt mich. Wer sich von meinem Körper zurückzieht, distanziert sich also von mir.

### **Das waren die 5 Sprachen der Liebe.**

#### **Weißt du schon, welches deine Liebessprache ist? Eine kleine Hilfe:**

- 1.) Was kränkt dich besonders, wenn du es nicht bekommst? – Das Gegenteil ist wahrscheinlich deine Liebessprache.
- 2.) Worum bittest du am öftesten? Was wünschst du dir am meisten?
- 3.) Wie drückst du anderen gegenüber Liebe und Zuneigung aus?
- 4.) Was hast du in deiner Kindheit am meisten vermisst?

Zeit zum Überlegen

Zettel mit Namen und Liebessprache ausfüllen, ziehen, bis nächste Woche einen Ausdruck der Liebe für die gezogene Person finden und mitbringen.