

**»Du liebst mich, du liebst mich nicht...«
Liebe, die ankommt**



**Themenfrühstück der FeG Kändern
am 20. Oktober 2007 zu den**

Fünf Sprachen der Liebe

**»Du liebst mich - du liebst mich nicht«
Liebe, die ankommt**

Die fünf Sprachen der Liebe

Einstieg über Anspiel

Ja, offensichtlich ist Zettel doch nicht gleich Zettel. Vielen Dank für euren Sketch. Es tat sehr gut darüber zu lachen. Aber irgendwie steckt da auch ein kräftiger Schuss Traurigkeit mit drin. Ist es tatsächlich so, dass der Gesprächsbedarf mit der zunehmenden Dauer einer Beziehung abnimmt. Das Einzige, was noch kommuniziert wird, dient der Aufrechterhaltung des Betriebs. »Der Hund muss noch raus. Der Auspuff klappert. Das Konto ist überzogen. Der Jüngste hat Schwierigkeiten, versetzt zu werden...«

1. Verliebtsein oder Liebe

Nun, vermutlich war das 15 Jahre zuvor auch noch anders. Da sorgte die bloße Anwesenheit des Partners schon für eine schubartige Ausschüttung von Glückshormonen, die berühmten Schmetterlinge im Bauch. Man kam damals aus dem Staunen über die andere Person gar nicht mehr heraus: die wunderschönen Augen, das Einfühlungsvermögen, die Art sich zu bewegen und auszudrücken, die Figur, der Körpergeruch... Alles war so begehrenswert.

Allerdings greift sich dieses Gefühl mit zunehmendem Erleben eines Alltags immer mehr ab. Es sind ja nach vier Jahren immer noch dieselben Augen aber jetzt sehe ich mehr die dunklen Ringe, die auf zu wenig Schlaf hinweisen. Es ist derselbe wippende Gang, der eher mich aber eher nervt, weil er mehr an einen Laufsteg erinnert als an eine normale Art, sich fortzubewegen. Es ist derselbe Körpergeruch, der aber inzwischen lästig ist, weil er immer noch durch das Aftershave etwas süßlich hervorsteht.

Sie merken schon, es sind die gleichen beiden Personen mit denselben Eigenschaften, aber das Prickeln des Gefühls des ersten Verliebtheits ist verschwunden.

Aus diesem Grund wird in der Psychologie konsequent unterschieden zwischen Liebe und Verliebtheit. So schreibt z.B. der amerikanische Psychiater Dr. Scott Peck sehr pointiert: »Verliebtsein ist nicht Liebe« (Chapman, S. 24). Diese These macht er an drei Argumenten fest:

1. Verliebtsein ist kein Akt der freien Willensentscheidung (unmöglich, sich auf Kommando zu verlieben, es kommt eher überfallartig).
2. Wir müssen nichts für das Verliebtsein tun. Es stellt sich automatisch ein und wird, falls es erwidert wird, sich beider Personen ermächtigen.
3. Es liegt an der anderen Person und ihrer Entwicklung wenig Interesse. Das Glück ist ja bereits perfekt, wir müssen es nur festhalten. Die andere Person wird bereits sehr vollkommen gesehen und mit völlig überhöhten Erwartungen versehen.

Sie merken also, dass dieses Verliebtsein sehr ich-bezogen ist. Die andere Person ist mir sehr sympathisch, deswegen will ich mit ihr Kontakt oder ich will sie für mich haben. Daher ist es auch nur logisch, dass das reale Bild der anderen Person, die wir im Alltag nun immer mehr kennen lernen, dieses Fantasiebild immer mehr überlagert. Durch die Gewöhnung aneinander wird dieses Gefühl des Verliebtheits abgegriffen. Der andere ist auf einmal nur noch gewöhnlich, Durchschnitt, ganz o.k. aber na ja. Es ist nun im wörtlichen Sinn eine Ent-Täuschung. Durch dieses Gefühl des Verliebtheits bin ich einer Täuschung aufgesessen, der berühmten rosaroten Brille, die mir nun mehr und mehr entzogen wird.

Folgende Zahlen können das sehr eindrücklich belegen:
40% der Ersten werden geschieden; Wie viele der Zweitehen enden vor dem Scheidungsrichter? Es sind 60%. Und wie sieht es bei den Drittehen aus? 75% aller Drittehen werden wieder geschieden. Das liegt daran, dass mit jeder neuen Beziehung die Hoffnung verbunden wird, endlich nach den erfahrenen Enttäuschungen das große Glück gefunden zu haben. In den überwiegenden Fällen erweist sich das als ein großer Irrtum, was diese Zahlen deutlich machen.

Nun, dass es demgegenüber auch viele glückliche Paare gibt, zeigt uns ja, dass es auch anders gehen kann. Das große Geheimnis dieser Paare ist, dass sie es gelernt haben, aus dem Gefühl des Verliebtheits, Liebe wachsen zu lassen. Die Liebe kann den Anderen so annehmen und wertschätzen wie er tatsächlich ist. Und dabei wird der Liebestank jedes Einzelnen immer wieder neu gefüllt. Im Stadium des Verliebtheits sorgen die überbordenden Gefühle dafür, dass ich mich geliebt weiß. Mein Liebestank ist gefüllt, dass ich dem Anderen ebenfalls liebevoll begegnen kann. Aber im Lauf der Zeit lassen diese Gefühle nach, so wie ein Topf mit heißem Wasser, das vom Herd genommen wird.

2. Die fünf Sprachen der Liebe

Damit nun der Liebestank des Partners gefüllt werden kann, ist es ja unabdingbar zu wissen, wie er Liebe versteht. Jeder hat von Kind auf seine ganz persönliche Liebessprache, mit der er Liebe ausdrückt und auch wieder geliebt werden möchte. Das können wir tatsächlich schon bei der Liebe der Kinder zu ihren Eltern beobachten. Jedes Kind hat eine andere Art, seine Liebe zu zeigen. Unser Jüngster hat schon immer gerne Geschenke gemacht. Bei einem Gutschein, einen Tag die Rolläden zu Hause hochzuziehen oder die Spülmaschine auszuräumen, zeigt er seine Liebe zu uns. Unser Mittlerer dagegen braucht ganz stark Körperkontakt, Umarmungen, Berührungen. Auf diese Art zeigt er und spürt er gleichzeitig, dass zwischen uns Liebe herrscht und alles in Ordnung ist. Da das auch meine vorwiegende Liebessprache ist, hab ich bei ihm ein Heimspiel. Unser Ältester nun wiederum blüht auf, wenn er gelobt wird oder unsere Anerkennung erhält. Er ist aber auch derjenige, bei dem kaum ein Mittagessen vergeht, ohne dass er sich selber lobend darüber geäußert hätte - wenn er auch Grund dazu hat ;-)

Damit haben wir bereits drei verschiedene Sprachen kennen gelernt: Geschenke, Zärtlichkeit und Lob und Anerkennung hinzu kommen noch Hilfsbereitschaft und Zweisamkeit. Da Andrea in dieser Sprache Zweisamkeit am stärksten kommuniziert, hatte ich das Vorrecht neben meiner Muttersprache noch drei Fremdsprachen zu lernen. Von den fünf verschiedenen Sprachen der Liebe sind bei uns in der Familie vier

anzutreffen.

Wenn zwei Menschen nun verliebt sind und daraus die echte und tiefe Liebe werden soll, ist es unumgänglich, die Liebessprache des Partners zu lernen und zu praktizieren. Dabei geht es ähnlich zu, wie beim Erlernen einer Fremdsprache.

Da kommt z.B. eine Schulklasse aus England zurück und Patricia wird von ihrem Onkel gefragt. »Na, kamt ihr mit euren Englisch-Kenntnissen gut zurecht?« Worauf diese selbstbewusst antwortet: »Ja, wir schon, aber nicht die Engländer.«

So hat jeder auch im Blick auf die Liebe seine Muttersprache, die er von Kindheit auf schon gelernt hat und die er gut beherrscht. Wenn ich aber in einer Beziehung die Liebes-Sprache des Anderen nicht lerne, kommen in ihm automatisch früher oder später die Zweifel auf, ob er/sie überhaupt noch geliebt werden. »Du liebst mich - du liebst mich nicht...« Die Worte sagen zwar noch »ich liebe dich« aber es kommt so nicht an. Nicht alles, was liebevoll gemeint war, kommt auch entsprechend als Liebesbeweis an. Wenn die Liebesbotschaft nun nicht in der eigenen Sprache vermittelt wird, entsteht schnell das Gefühl nicht geliebt zu werden. Man kommuniziert aneinander vorbei. Das führt dann dazu, dass der Liebestank nicht mehr gefüllt wird. Gleichgültigkeit dringt in die Beziehung ein, Gefühlskälte, Lieblosigkeiten, bis dann irgendwann dieses Gefühl des Verliebtseins neu zuschlägt, z.B. in den Arbeitskollegen oder die Nachbarin. Aber die neue Beziehung ist nur vordergründig besser, weil der Liebestank wieder durch die Gefühle des Verliebtseins gefüllt wird, aber nicht mit Liebe. Denn Liebe kann nur gelernt werden, dafür muss ich arbeiten, wie an einer Fremdsprache. Aber Sie können sicher sein, diese Arbeit lohnt sich in jedem Fall.

Bei einem Urlaub im Ausland für drei Wochen ist es zu verkraften, wenn die dortige Sprache nicht gesprochen werden kann. Aber sobald ich dort länger wohnen möchte, muss ich die Sprache lernen, sonst gehe ich unter. Bei der Liebe ist das ganz genau so.

Stellen Sie sich vor, er spricht die Liebessprache der Zärtlichkeit. Dabei wächst er geradezu über sich hinaus, übermenschliche Kräfte und Fantasie entspringen ihm, als er ihr dann sogar rote Rosen mitbringt.

Ein wahrer Held, neben dem Brad Pitt erblasst. Welche Frau könnte diesem Titan widerstehen? - Seine! Sie spricht nämlich die Liebessprache der Hilfsbereitschaft und bügelt lieber ausgeleierte T-Shirts, als sich überwältigt in ihre Reizwäsche zu werfen und sich im Schmuse-sitz im Kino am Ohrläppchen knabbern zu lassen. Wie unromantisch! Empfindet sie denn gar nichts mehr für ihn - wenigstens Mitleid?

Nun, sie sendet und empfängt ihre Botschaft der Liebe halt in einer anderen Sprache. Sie hat in dieser stressigen Situation im Alltag nun eben keine Antenne für dieses liebestolle, triebgesteuerte Mannsbild, der sowieso immer nur an das eine denkt. Und überhaupt, wäre es wirklich zu viel verlangt, wenn er einmal in fünf Jahren die Wäsche aufhängt und seinen Krempel aus dem Gästezimmer entfernt? Jetzt sieht er doch, dass es hektisch zugeht, könnte er nicht ein bisschen mithelfen? Alles muss sie allein machen, sich um alles selber kümmern und dann auch noch als Kinobegleitung, Saufkumpanin und Liebesgespielin herhalten. Worauf hat sie sich da nur eingelassen? Sind eigentlich alle Männer so daneben?

Sie sehen die unterschiedlichen Betrachtungsweisen. Beide möchten eigentlich eine Liebesbotschaft aussenden und genau das Gegenteil kommt an. Bittere Enttäuschung darüber, dass wohl jeder nur an sich selber denkt. Das heißt doch aber, dass ich Liebe immer nur in der Sprache des Geliebten richtig vermitteln kann. Ich muss mir überlegen, was ankommt, sonst kommunizieren wir dauerhaft aneinander vorbei. So funktioniert das mit Geschenken ja auch. Da überlegen Sie sich doch auch genau, was den anderen interessiert und worüber er sich freut und verschenken ja auch keine Rosamunde Pilcher DVD's, wenn er mehr auf James Bond oder Jason Bourne steht.

Wir werden uns heute Vormittag einmal die fünf Sprachen der Liebe etwas näher betrachten, um sich einerseits selber in seiner Muttersprache wieder zu entdecken und andererseits zu verstehen, welche Sprache Ihr Partner spricht. Wenn wir diese Sprachen kennen, sind wir in der Lage unsere Botschaften entsprechend so zu vermitteln, dass sie auch richtig ankommen. Dadurch kann der Liebestank wieder gefüllt werden und dem Zweifeln über die Echtheit der Liebe der Boden entzogen.

3. Lob und Anerkennung

Nun zur ersten Sprache: Lob und Anerkennung.

Der Schriftsteller Mark Twain soll einmal gesagt haben: »Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.« Das heißt also, dass sein Liebestank mit sechs Komplimenten das ganze Jahr über gefüllt ist. Für andere ist das aber gerade genug, um nicht völlig auszutrocknen und zu verdursten. Sie brauchen mehr.

Gerade in einer Zeit, in der von allen Seiten ein riesiger Erwartungsdruck aufgebaut wird, wirkt ein Lob wohltuend entspannend. Überall wird man gemessen und mit anderen verglichen und wehe, man schneidet nicht über dem Durchschnitt ab. Am Arbeitsplatz sitzt die Konkurrenz in der eigenen Firma im Nacken. Mein Körper wird permanent an Schönheitsidealen in Gramm und Zentimeter gemessen. Der Umgang mit den Kindern wird von Super-Mamas überwacht. Sexuelle Aktivität flimmert im Stundentakt auf den Mattscheiben. Da soll sich noch einer frei entfalten können. Wenn dann der Partner mit seinen Ansprüchen und Erwartungen auch noch aufwartet, brennt schon mal eine Sicherung durch.

Diese Sprache des Lobs und der Anerkennung führt uns einen anderen Weg. Wenn ein Mensch gelobt wird, wird dadurch automatisch Druck weggenommen, denn er war erfolgreich, es ist etwas gut gelungen. Deswegen sind Komplimente so wichtig, dass ein Mensch aus diesem ständigen Gefühl der Minderwertigkeit wieder heraus findet. Bei allen Abweichungen von den Idealen gibt es einen Menschen, der mich trotzdem schön findet und attraktiv und liebenswert.

Bei allen Zweifeln, die man immer wieder an sich selber hat, wirkt es ausgesprochen wohl tuend, wenn jemand kommt und mich ermutigt. »Du schaffst es. Wie kann ich dich unterstützen? Ich glaub an dich. Ich vergebe dir.« Einander Vorhaltungen machen, die Fehler unter die Nase reiben, Kritik üben aneinander fällt viel leichter, als ehrliche, liebevolle, ermutigende und aufbauende Worte zu sagen. Aber gerade diese haben wir doch nötig. König Salomo sagte: (Spr 12,25) »Sorgen drücken einen Menschen nieder - aber freundliche Worte richten ihn wieder auf.«

Selbstverständlich gibt es in einer Partnerschaft unterschiedliche Bedürfnisse und damit auch immer Enttäuschungen, die zu verkräften sind, aber es gibt doch auch unendlich viel Gutes aneinander festzustellen. Sonst hätten wir uns ja nie aufeinander eingelassen. In der Sprache des Lobes entscheide ich mich dafür, den Anderen positiv wahrzunehmen. Ich bin sehr überzeugt, dass es Ihre Beziehung nachhaltig verändern wird, wenn es Ihnen gelingt eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung entstehen zu lassen. Da wird sich der jeweilige Liebestank füllen lassen und beide werden motiviert sein, Liebe wieder weiter zu geben.

4. Zweisamkeit

Wir sind hier nun zwischenzeitlich bei der zweiten Sprache der Liebe angekommen: Der Sprache der Zweisamkeit. Hier ist es das größte Glück und der stärkste Liebesbeweis, wenn man miteinander Zeit verbringen kann. Gemeinsame Unternehmungen, ungeteilte Aufmerksamkeit, alles reden können, was einem auf dem Herzen ist, ohne dass ständig irgendwelche Kinder reinquaken oder das Radio läuft. Diese Zweisamkeit, die den Liebestank zu füllen imstande ist, ist noch nicht dadurch erreicht, dass wir nebeneinander auf dem Sofa sitzen und fernsehen oder dass wir schweigend beim Lieblingsgriechen Souvlaki mit Tsatsiki verspeisen. Das ist schon mal nicht schlecht, aber viel mehr noch lebt die Zweisamkeit vom Gedankenaustausch, dem Mitteilen, sich gegenseitig zuhören, sich ganz dem anderen widmen. Das kann auch nicht geschehen, wenn wir nebenher das Fernsehprogramm studieren, die Tageszeitung überfliegen oder Zwiebeln andünsten. Man darf nichts nebenher tun. Damit bringe ich zum Ausdruck: »Was du mir mitteilst, genießt mein größtes Interesse.« Da lässt man sich gegenseitig ausreden und verkneift sich besserwisserische Kommentare. Da nimmt man auch die Körpersprache wahr und lernt darin zu lesen und damit zu reden.

Es geht hier gar nicht mal so sehr darum, dass Probleme gemeinsam gelöst werden, sondern mehr dass man sich gegenseitig mitteilt, was gerade geht und was einem das bedeutet. Deswegen stehen bei der Sprache der Zweisamkeit nicht die erzielten Antworten und Lösungen im Vordergrund, sondern mehr das Miteinander-auf-dem-Weg-Sein.

Es ist manchmal gar nicht so einfach, das in Worte zu fassen, was einen gerade bewegt. Gerade wenn es um Gefühle geht, ist es sehr schwer sich darüber zu äußern. Durch eine anerzogene Selbstbeherrschung, Coolness, Stärke und Sachlichkeit haben etliche Menschen (nicht nur Männer) völlig den Zugang zu ihren Gefühlen verloren. Da braucht es natürlich vom Partner eine große Sensibilität, sich dann der Gefühlswelt zu nähern. Denn nicht selten kommt es, wenn der Korken erst mal entfernt wurde, zu einem wahren Sturzbach an Gefühlen.

Vielleicht entdecken Sie bei Ihrem Partner diese Sprache der Zweisamkeit, dann überlegen sie sich Möglichkeiten, auf dieser Sprache zu kommunizieren.

- miteinander ausgehen

Sie haben ja schon erfahren, dass diese Liebessprache von meiner Frau überwiegend gesprochen wird. Und Essen gehen ist hier ein guter Anlass, das zu üben. Aber Essen gehen ist überhaupt nicht meins. Nicht nur weil ich gegen Tabakrauch allergisch bin, sondern das läuft ja auch ins Geld und außerdem schätze ich die Küche meiner Frau unendlich. Keine kocht bessere Tortellini als sie und ihre Dampfnudeln sind ein Hit. Warum also sich für viel Geld Minderwertigeres antun? Das sind ja so typisch rationale Überlegungen und logisch einwandfreie Argumente eines Mannes, die sie vielleicht auch schon kennen gelernt haben.

Dieses Jahr 2007 nun brachte in unsere Ehe eine schicksalshafte Wende, dem Berliner Mauerfall gleich: Die Gaststätten werden rauchfreie Zone. Und meine Frau bekommt zum Geburtstag ein Schlemmer-Gutscheinbuch geschenkt. Was sage ich eins - gleich zwei! Und da jetzt alle zwei Wochen die Kinder mittags nicht nach Hause kommen, trifft man uns beim genüsslichen Verspeisen von Caipirinha-Glasnudeln in trauter Zweisamkeit. Und der Liebestank meiner Frau läuft seither über.

- Kinobesuche
- gemeinsames Hobby
- Konzerte besuchen
- gemeinsame Wanderungen
- Spaziergänge (nebeneinander)

- Fahrradtouren
- Gesellschaftsspiele zu zweit
- sportliche Aktivitäten
- gemeinsames Wochenende

Dabei sollte der Spaziergang, wenn möglich, nicht ausgerechnet auf den Samstag Abend gelegt werden, denn das ist doch wirklich ein Ausnahmezustand an einem Bundesliga-Spieltag. Den Spaziergang am Sonntag Abend stattfinden zu lassen, wäre deutlich erfolgversprechender, es sei denn es kommt ein Länderspiel.

5. Geschenke

Überall auf der ganzen Welt ist diese Sprache der Geschenke anzutreffen. Selbst bei kleinen Kindern ist man zutiefst gerührt, wenn sie einem ihr Lieblingskuscheltier schenken - für eine kurze Zeit. Oder wenn sie freudestrahlend einen selbst gepflückten Strauß Löwenzahn überreichen.

Schauen wir uns die Sprache der Geschenke einmal etwas näher an. Diese zeigen an, dass sich jemand mit mir beschäftigt hat. Da möchte mir jemand eine Freude bereiten und überreicht mir eine persönliche Zuwendung. Egal wie viel das Geschenk gekostet hat. Als Ausdruck der Liebe ist kein Betrag zu hoch. Edelsteinbrosche oder selbst geschnittes Herzchen für den Schreibtisch. Diamantcollier oder Strauß mit Aldi-Rosen. Das ist bei der Sprache der Geschenke nicht entscheidend. Wichtiger ist es, dass diese Zuwendung von Herzen kommt und nicht aus Berechnung geschieht. Das zur Verfügung stehende Budget setzt manchen engere Grenzen, aber erlaubt gleichzeitig fantasievollere Geschenke aus Liebe. Aber generell gilt, dass das Geld, das für Geschenke im Blick auf diese Sprache der Liebe ausgegeben wird, sehr sinnvoll investiert ist. Denn dadurch füllt sich der Liebestank derer, die diese Muttersprache sprechen. Daraus beziehen sie ihren Selbstwert und ihre Motivation, selber wieder Liebe auszudrücken.

Es lohnt sich daher, sehr genau hinzuschauen, worüber sich der Partner besonders freuen könnte. Ein Wileda Wischmopp mag zwar zweckmäßig sein, aber nicht besonders originell. Ein Handrührgerät muss

auch nicht unbedingt den erwünschten Erfolg zeigen (Karikatur Uli Stein). Die 47. Krawatte passt zwar sehr gut zum grünen Hemd, zeugt aber nicht von allzu reicher Fantasie. Es empfiehlt sich eine Liste zu führen, in der ganz nebenbei geäußerte Wünsche notiert werden können und dann beim nächsten passenden Anlass zur Geltung kommen können. Manche Geschenke sind dann sogar so gut, dass sie nicht einmal einen besonderen Anlass brauchen, sondern »aus der Reihe« noch kräftiger wirken als eine Flasche Christian Dior zum 50. Geburtstag.

Manche haben sich auch schon selber verschenkt. Sich ganz bewusst ihrem Partner gegeben, wozu dieser gerade Lust hat. Ein gemeinsamer Besuch im Stadion, eine gemeinsame Vorführung von der Schönen mit dem Biest, ein Wellness-Programm im Thermalbad, ein selbst gekochtes Mehr-Gänge-Menü nach Art des Hauses.

6. Hilfsbereitschaft

Die vierte Liebessprache »Hilfsbereitschaft«, die wir nun betrachten, zeigt sich in Gefälligkeiten und Dienstleistungen, oft sogar nur Kleinigkeiten, die aber eine eindeutige Sprache sprechen: Ich werde geliebt. Darin liegt eine große Wertschätzung und gleichzeitig ein Beweis der tiefen Liebe des Partners, wenn er einfach nur mithilft.

- Haare aus dem Sieb entfernen
- Spritzer vom Spiegel wischen
- Wohnzimmer saugen
- Betten machen
- Mülleimer leeren
- Spülmaschine befüllen und ausräumen
- Laub fegen
- Windeln wechseln
- Auto volltanken
- Post wegbringen
- Getränke holen
- Bücher abstauben
- Sträucher schneiden
- Blumenzwiebeln setzen

Was hier wie eine Aufzählung von Banalitäten aussieht ist für Menschen mit der Muttersprache »Hilfsbereitschaft« ein Ausdruck tiefer Liebe. Ich bin es meinem Partner wert, dass er das für mich tut und mir hierbei zur Hand geht.

Gal. 5,13: »Missbraucht eure Freiheit nicht als Freibrief für die Befriedigung eurer selbstsüchtigen Wünsche, sondern dient einander in Liebe.«

Jesus selber praktizierte diese dienende Haltung, indem er seinen Schülern die Füße gewaschen hat (Joh. 13,3-17). Er war sich für diesen Sklavendienst nicht zu schade. Mit der Wasserschüssel von einem zum nächsten zu gehen, bis alle zwölf durch waren, war ein Ausdruck seiner Liebe den Schülern gegenüber.

Was können Sie nun tun, wenn diese Sprache Ihre Muttersprache der Liebe ist und Ihr Partner aber auf diesem Ohr irgendwie taub scheint? Reden Sie offen darüber. Beschreiben Sie dem Partner ehrlich, dass Sie sich als sein Fußabtreter fühlen und dass sie sich sehr wünschen, dass er durch seine Hilfsbereitschaft seine Liebe ausdrückt. Wichtig ist, dass Sie diese Punkte als Wünsche formulieren und nicht als Forderungen. Wenn Hilfsbereitschaft gefordert wird, macht der andere automatisch zu und reagiert mit Gegenforderungen. Da wird aufgerechnet. »Ich räume die Spülmaschine aus und du kochst dafür mein Lieblingessen.« Da wird genau Buch geführt, wer wem mehr entgegen kam und wer wem schon öfter verzeihen musste. Aber Liebe darf nicht rechnen. Oder haben Sie darüber Buch geführt, wie oft sie Ihre Kinder nachts wieder beruhigt haben, dass sie es Ihnen irgendwann einmal wieder zurückzahlen. Liebe rechnet nicht auf. Liebe kann nur freiwillig praktiziert werden, sonst verkommt sie in eine Form ehelicher Prostitution. Ich erkaufe mir Liebe nicht durch Geld, sondern durch Hilfsbereitschaft. Aber das ist ja nicht das, was Sie wollen. Deswegen ist es so wichtig, nicht die Hilfsbereitschaft verlangen oder fordern, sondern vorschlagen, darum bitten, dass der Partner einen Spielraum hat und selber auch Initiative und Kreativität ergreifen kann. Solche Sätze: »Wenn du ein guter Ehemann wärst, würdest du auch mal die Kinder ins Bett bringen« oder »wenn du mir jetzt nicht bei der Wäsche hilfst, wird es dir noch irgendwann Leid tun« führen in einer Partnerschaft keinen Schritt weiter, sondern verhärten die Fronten.

Wenn Ihr Partner diese Sprache der Liebe spricht, bin ich mir relativ sicher, dass er es nicht auf sich beruhen lässt, wenn sie anfangen durch tatkräftige Hilfen mit ihm zu kommunizieren. Sein emotionaler Liebestank wird durch solche praktischen Dienste wieder gefüllt, dass automatisch in Ihre Beziehung sehr viel zurückfließen wird in einer Sprache, die dann auch wiederum bei Ihnen ankommt. Machen doch Sie den Anfang und geben der Beziehung einen neuen Impuls und durchbrechen dieses System der gegenseitigen Erwartungen und Ansprüche, indem sie positiv vorlegen.

7. Zärtlichkeit

Schließlich betrachten wir nun noch abschließend als fünfte die Sprache der Zärtlichkeit. Diese Sprache legt großen Wert auf Berührungen, Kuseln, Umarmungen bis hin zum Sex. Wobei nicht automatisch gesagt ist, dass bei Männern ein starker Wunsch nach Geschlechtsverkehr auch auf die Sprache der Zärtlichkeit hinweist. Da ticken Männer einfach etwas anders. Der Sexualtrieb ist bei ihnen körperlich gesteuert (durch die beständige Samenproduktion) während Frauen aufgrund ihrer psychischen Verfassung Verlangen haben oder eben keines. Deshalb würde ich bei Männern und ihrer Liebessprache verstärkt auf andere Signale achten.

Die Sprache der Zärtlichkeit drückt sich sehr stark in Berührungen aus und ist dabei lange nicht nur auf die erogenen Zonen beschränkt. Sondern eine sanfte Rückenmassage, das liebevolle Streichen durch's Haar, verständnisvoll in den Arm nehmen, die Hand auf die Schulter legen, die Finger zärtlich lieblos, Hand in Hand spazieren gehen, ein liebevoller Kuss. Überall am Körper befinden sich solche Berührungszentren, die durch Zärtlichkeiten angesprochen werden. Jeder hat hierbei andere Vorlieben und Körperstellen, auf die er bei Berührungen besonders anspricht und das gilt es herauszufinden und zu erfragen.

Der Liebestank füllt sich bei der Muttersprache der Zärtlichkeit halt nur über Zärtlichkeiten. Und die Gefahr ist gerade bei dieser Sprache sehr groß, dass ein leerer Liebestank sich an anderer Stelle Erfüllung sucht. Und es kommt zum Seitensprung, was die Partnerschaft vor riesige

Probleme stellt. Aber man kann doch zu den Zärtlichkeiten wieder zurückkehren. Am Anfang einer Beziehung war es doch auch kein Problem, sich zärtlich zu berühren, ganz im Gegenteil, das war eine Sinfonie der Gefühle. Wenn es Ihnen hier gelingt, in der Sprache Ihres Partners zu kommunizieren, wird sich sein Tank zu füllen beginnen, dass wieder viel zurückfließen wird in Ihrer Sprache, dass Ihre Beziehung eine ganz neue Blüte erleben kann und Ihnen das große Glück zurück bringt.

8. Wie Liebe wächst

Ich möchte Ihnen nun zum Abschluss des Vortrags nur einmal die unterschiedlichen Wege aufzeigen, wie das Verliebtsein und wie die Liebe entstehen.

8.1 Weg des Verliebtseins

- liebevolle Gefühle (aufgrund von Sympathie)
- liebevolle Gedanken
- liebevolle Taten
- Bsp. Mein Partner erfüllt meine Wünsche nicht mehr. Er kann mir gestohlen bleiben. Ich gehe ihm aus dem Weg.

8.2 Weg der Liebe

- liebevolle Gedanken
- liebevolle Taten
- liebevolle Gefühle
- Bsp. Mein Partner erfüllt zwar nicht alle meine Wünsche, aber ich entscheide mich dafür, ihn trotzdem zu lieben. Ich gehe bewusst auf ihn zu und plaudere mit ihm in seiner Liebesprache. Ich beobachte, dass mein Partner längst nicht mehr so unsympathisch erscheint.

Darin liegt nun der große Wert des christlichen Glaubens für gelungene Beziehungen. Als Christ weiß ich mich ständig geliebt, selbst wenn in meiner Beziehung dieses Gefühl bezweifelt wird. Jesus ist zu jeder Sekunde voller Liebe mir gegenüber und will sie mir auch so verdeutlichen, dass sie bei mir ankommt. Ich kann mit dieser auf mich über-

strömenden Liebe meinen Liebestank füllen, dass auch in einer schwierigen Phase der Beziehung die Liebe nicht austrocknet, sondern auch wieder meinen Partner erreicht. Deswegen werden christliche Ehen noch lange nicht zum Selbstläufer, aber sie haben einen großen Vorsprung, weil sie die Liebe von Jesus real erleben und daran auf-tanken können. Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen allen auch von ganzem Herzen.

Wenn Sie nun den Eindruck haben, dass es gut wäre, mit einem Seel-sorger Ihre Beziehung zu besprechen, können Sie gerne auf Leute zukommen, die durch diese Namensschilder zu erkennen sind. Gerne können Sie mit Ihnen auch darüber reden, wie die Liebe von Jesus erfahrbar ist. Sie helfen Ihnen sehr gerne weiter.

Literatur: Gary Chapman »Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommuni-kation in der Ehe gelingt«, Verlag der Francke-Buchhandlung

FeG  Kandern

Markus Gulden, Pastor der FeG Kandern,
Meiergarten 4, 79400 Kandern-Sitzenkirch
Tel. und AB: (07626) 972554; e-mail: Markus.Gulden@feg.de
Internet: www.markus-gulden.de; www.feg-kandern.de