

„Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“
Hl. Mutter Teresa

Liebe Freunde des Instituts für Neuevangelisierung,

Homeoffice und soziale Isolation prägten die vergangenen Wochen. Nach dem kräftezehrenden Entzug sozialer Kontakte sehnt sich jeder von uns danach, Freunde und Familie wieder sehen zu können. Mit jedem noch so kleinen Schritt zurück zur Normalität geht ein Aufatmen durch die Gesellschaft. Doch was heißt „normal“ eigentlich? Der Duden definiert „normal“ mit „so beschaffen, wie es sich die allgemeine Meinung als das Übliche, Richtige vorstellt“. Ist es demnach normal, dass systemrelevante Berufe oft die schlecht bezahltesten sind? Ist es normal, dass unsere Beziehungen sich immer mehr auf soziale Netzwerke beschränken? Ist es normal, dass rund 40% aller geschlossenen Ehen in Deutschland wieder geschieden werden? Hier drängt sich mir die Frage auf, ob wir wirklich einfach zur „Normalität“ zurückkehren sollten, zu dem, wie es vorher war?

Ich lade Sie ein, mit mir heute darüber nachzudenken, wie wir im Bereich unserer Beziehungen neue Akzente setzen können, jetzt, da das soziale Leben langsam wieder in Gang kommt. Dabei geht es um unser komplettes soziales Umfeld, sei es die Ehe, Freundschaften, Familien, (Kloster-)Gemeinschaften oder vieles andere mehr. Der Wunsch nach Liebe und Zuwendung gehört zu den Grundbedürfnissen jedes



Menschen und so erhoffen wir uns diese vor allem von den Menschen, die uns am Nächsten stehen. Gary Chapman beschreibt in seinem Buch „5 Sprachen der Liebe“ einen Weg zur intensiven Begegnung in unseren Beziehungen, diesen Weg werden wir uns gemeinsam ansehen. Es geht im Folgenden nicht um ein „Verliebt-Sein“, Sie wissen schon, das mit der rosa-roten Brille, den Schmetterlingen und Höhenflügen, welche - wissenschaftlich erwiesen - allesamt spätestens nach zwei Jahren beendet sind. Vielmehr geht es um wahre „Liebe“, also Treue, Hingabe, miteinander durch „dick und dünn“ gehen, Entscheidung etc.

Wir müssen bereit sein, wahre Liebe zu leben, den Partner/Freund/Mitbruder und seine Vorlieben kennenzulernen. Nach Gary Chapman gibt es 5 Sprachen der Liebe und unzählige Dialekte dazu. Die Sprachen der Liebe heißen Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit. Je nachdem, welche Liebessprache unser Gegenüber spricht, dient diese dazu, den „Liebestank“ des anderen zu füllen, in negativer Weise leert sich der „Liebestank“ zunehmend, je mehr wir die Sprache des anderen vernachlässigen, wissentlich oder unwissentlich. Wir werden nun im Folgenden einen Kurz-Flug über die verschiedenen Sprachen der Liebe machen und ich lade Sie ein zu überlegen, welche Sprache Sie sprechen, bzw. welche Sprache die wichtigsten Menschen in ihrem Leben sprechen. Die Ausführungen können natürlich nur Anregungen geben, sich intensiver damit zu beschäftigen, es lohnt sich und schafft ein tieferes Bewusstsein im gegenseitigen Umgang.

Die Fünf Sprachen der Liebe

Lob und Anerkennung

Wenn Sie die Liebesprache „Lob und Anerkennung“ sprechen, sehnen Sie sich nach Worten, die Sie aufbauen. Das kann auf unterschiedlichste Weise erfolgen, beispielsweise durch Komplimente, Ermutigung, freundliche Worte, Höflichkeit oder Wertschätzung. Sätze wie „Wow, dein Klavierspiel hat sich in den letzten Monaten wirklich stark verbessert, willst du nicht mal in der nächsten Anbetung spielen?“ stärken nicht nur das Freundschaftsband, sondern auch die Persönlichkeit des Anderen.

Zweisamkeit – die Zeit nur für dich



Beim Lob ist es wichtig, was wir sagen, beim Zwiegespräch, was wir hören. Menschen mit der Liebesprache Zweisamkeit erkennen Zuneigung dadurch, dass ein intensiver Gedankenaustausch in entspannter Atmosphäre stattfindet, ein Austausch über Gedanken und Gefühle. Beispiele sind: gemeinsamer Cappuccino im nächsten Café statt Coffee to go, Anrufen ohne Grund, abends nach Hause kommen, sich hinsetzen und von der Arbeit erzählen (ohne nebenbei Zeitung zu lesen), etc.

Hilfsbereitschaft

Bei Menschen mit dieser Liebesprache schlägt das Herz vor allem dann höher, wenn sie von anderen selbstlose Hilfe erhalten. Dabei sind es oft Kleinigkeiten, die ihnen zeigen, dass das Gegenüber sie wertschätzt. Helfen sie dieser Person beim Hecken schneiden, zeigen sie ihr ein paar Griffe auf der Gitarre oder fragen Sie einfach mal nach, wie Sie behilflich sein können.

Zärtlichkeit

Wenn ihr Partner die Liebesprache der Zärtlichkeit spricht, erkennt er/sie Ihre Liebe vor allem darin, wie liebevoll Sie ihm begegnen. Dies bezieht sich jedoch nicht nur auf die Partnerschaft, auch in anderen Bereichen unserer sozialen Kontakte kann diese Sprache der Liebe gelebt werden, je nach Art der Beziehung. Während in Männerfreundschaften ein Schulterklopper oft genügt, darf es innerhalb einer Ehe gerne etwas zärtlicher zugehen.

Geschenke, die von Herzen kommen

Manche Menschen spüren unsere Freundschaft vor allem darin, dass wir ihnen kleine Aufmerksamkeiten zukommen lassen. Das hat nichts mit den Anforderungen der Personen, sondern mit den unterschiedlichen Gemütern zu tun. Eine selbstgebastelte Karte, einen Kuchen, uvm. Es geht nicht um den materiellen, sondern um den ideellen Wert. Seien sie kreativ!



Das waren also die 5 Sprachen der Liebe im Schnelldurchlauf. Die Frage ist nun, wie ich meine eigene Muttersprache der Liebe entdecken kann. Natürlich ist es auch möglich, dass man zweisprachig lebt, doch meist dominiert eine Sprache der Liebe. Es gibt vier Möglichkeiten, um die eigene Liebesprache herauszufinden:

1. Was kränkt mich ganz besonders am Verhalten eines geliebten Menschen?
2. Worum habe ich einen geliebten Menschen in den Jahren am häufigsten gebeten?
3. Wie bringe ich einem geliebten Menschen gegenüber meine Liebe zum Ausdruck?
4. Was brauche ich am meisten, wenn es mir schlecht geht?

Gleichzeitig ist es erforderlich, die Liebesprache des anderen zu identifizieren und zu lernen. Wenn wir nicht dafür sorgen, dass der Liebestank unserer geliebten Menschen mit deren Liebesprache gefüllt ist, wird sich auf Dauer ein Gefühl des Nicht-Geliebt seins einstellen, selbst wenn Sie vielleicht meinen, alles für den anderen zu tun. „Ich kaufe regelmäßig Blumen, bastle zum Geburtstag und Namenstag Karten, bringe immer wieder Kuchen“ ist gut, aber wenn die Liebesprache Ihres geliebten Menschen Zweisamkeit ist, sollten Sie statt der selbstgebastelten Karten mehr Priorität auf gemeinsame Aktivitäten legen.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Gedanken helfen können, die Zeit während und nach Corona gut zu nutzen, um anders in die „Normalität“ zurück zu kommen. Ich bin überzeugt, dass sich unsere Gesellschaft nachhaltig verändert, umso mehr Menschen versuchen, in ihrem Umfeld die fünf Sprachen der Liebe zu leben.

Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen zusammen mit dem ganzen Team des Instituts für Neuevangelisierung alles Gute und Gottes reichen Segen!

Tobias Riegger

Referent Institut für Neuevangelisierung

Literaturempfehlung: Gary Chapman (1992): Die fünf Sprachen der Liebe, Francke

Bildnachweise: Pixabay