

VON HERZ ZU HERZ KAPITEL 5



RAIMUND FUCHS

**SONNTAG 16.03.2008 – 11,00 UHR
ADVENTGEMEINDE FREIBURG
DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE –
DAMIT WIR UNS BESSER VERSTEHEN
UND DIE LIEBE STÄRKER WIRD.**



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE



WO IST DIE LIEBE GEBLIEBEN?

Zurzeit enden in Amerika:

40 %

DER ERSTEHEN.



60 %

DER
ZWEITEHEN



75 %

DER DRITTEHEN



WARUM TRENNEN SICH PAARE ?

DIE ZEHN HAUPTGRÜNDE

Warum trennen sich Paare? Die zehn Hauptgründe

in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit

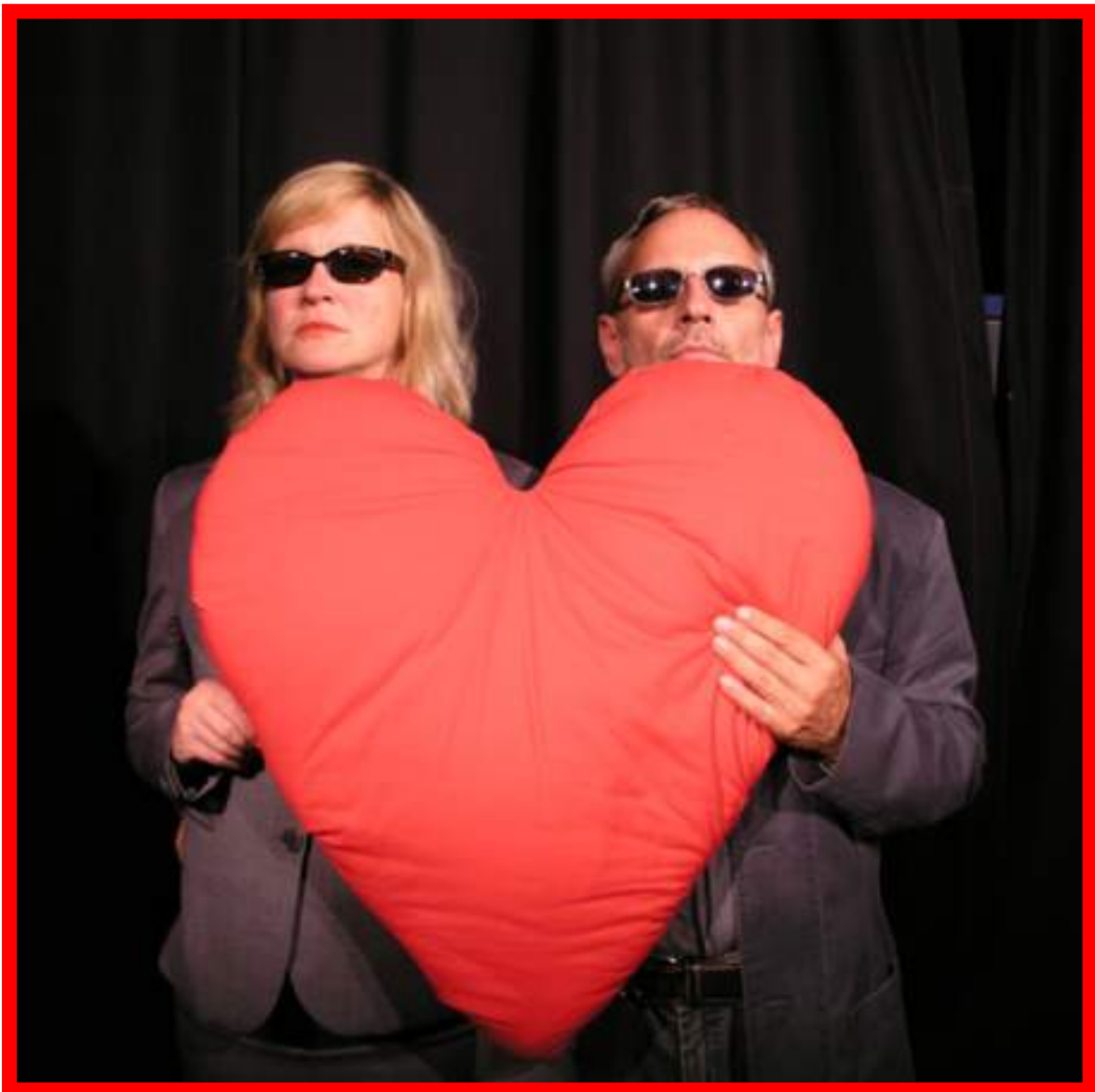


- 1. Zusammenbruch der Kommunikation**
Fehlende oder ungenügende Kommunikation.
- 2. Verlust gemeinsamer Ziele und Interessen**
Vertrautes Zusammenleben erfordert grundlegende gemeinsame Ideale und Prinzipien sowie ein hohes Maß an gemeinsamen Hobbys und Vorlieben.
- 3. Sexuelle Unverträglichkeit**
Nur wenige Fälle lassen sich als sexuell unverträglich bezeichnen. Hinter dieser Bezeichnung verbirgt sich oft ein Mangel an wahrer Liebe, Einfühlungsvermögen und gegenseitiger Akzeptanz.
- 4. Untreue**
Wenn ein Partner sein Versprechen ungeteilter Liebe nicht hält, möchte sich der andere am liebsten trennen. Vielleicht aber besteht eine Chance darin, dem andern zu verzeihen.
- 5. Langeweile in der Beziehung**
Auseinandersetzungen und das tägliche Einerlei können das nötige Maß an Spaß und Abwechslung
- 6. Geld**
Geld ist ein wichtiger Teil des Lebens – und der Ehe.
- 7. Kinder**
Kinder sind ein wesentlicher Bestandteil einer Familie. Sie können Ursache für Freude sein – aber auch für Verzweiflung.
- 8. Alkohol- und Drogenmissbrauch**
Immer mehr Ehen zerbrechen am Alkohol und anderen Drogen.
- 9. Frauenrechte**
Wenn es hart auf hart kommt, kann eine Ehe an der Frage der Emanzipation zerbrechen.
- 10. Angeheiratete Verwandtschaft**
Bei einem Paar können Probleme entstehen, wenn sich angeheiratete Verwandte oder andere Personen, die nicht zur Familie gehören, in die Ehe einmischen.

reduzieren, die für eine befriedigende sexuelle Beziehung unerlässlich sind.

Diese Informationen stammen aus der Zeitschrift «Redbook», welche 730 Eheberater nach den häufigsten Ursachen für die Trennung von Ehepaaren befragt hat.

MÄNNER SIND ANDERS
FRAUEN AUCH!



Die 9 kleinen Unterschiede
zwischen Mann und Frau

1. Namen:

Wenn Laura, Linda, Elisabeth und Barbara zum Essen gehen, nennen sie sich gegenseitig Laura, Linda, Elisabeth und Barbara.

Wenn Markus, Peter, Robert und Herbert zum Essen gehen, nennen sie sich liebevoll, Specki, King Kong, Schwellkopf und Penner.



2. Geld:

Ein Mann zahlt ohne mit der Wimper zu zucken 2 Euro für ein Teil, das nur 1 Euro kostet, wenn er es dringend braucht.



Eine Frau zahlt 1 Euro für ein Teil, das 2 Euro kostet, obwohl sie es überhaupt nicht braucht, nur weil es im Angebot ist.

3. Badezimmer:

Ein Mann hat durchschnittlich sechs Dinge im Bad:
Zahnbürste, Rasierer, Rasierschaum, Rasierwasser, Seife und ein Handtuch vom Steigenberger Hotel.



Eine Frau hat durchschnittlich 337 Dinge im Bad. Die meisten kann ein Mann nicht einmal benennen.

4. Kinder:

Eine Frau weiß alles über ihre Kinder:
Zahnarztbesuche, erste Liebe, beste Freunde, Lieblingsessen, Ängste und Hoffnungen.



Ein Mann nimmt lediglich wahr, dass kleine Leute bei ihm wohnen.

5. Streit:

Eine Frau hat immer das letzte Wort bei einem Streit.

Alles was ein Mann danach sagt, ist der Beginn eines neuen Streits.



6. Zukunft:

Eine Frau sorgt sich um ihre Zukunft, bis sie heiratet.

Ein Mann sorgt sich nie um seine Zukunft - bis er heiratet.



7. Natürlichkeit:

Männer wachen morgens auf und sehen genau so gut aus wie am Abend vorher.



Frauen bauen über Nacht irgendwie ab.

8. Erfolg:

Ein erfolgreicher Mann verdient mehr Geld, als seine Frau ausgeben kann.

Eine erfolgreiche Frau findet so einen Mann.



9. Heirat:

Eine Frau heiratet einen Mann in der Hoffnung, dass er sich ändert. Tut er aber nicht.

Ein Mann heiratet eine Frau in der Hoffnung, dass sie sich nicht ändert. Tut sie aber!



Darin unterscheiden sich:	Frauen	Männer
innere Einstellung beim Gespräch	Suche nach Bestätigung, Unterstützung, Übereinstimmungen	Selbstbehauptung, Wettbewerb um Anerkennung und sozialen Status
Haltung zu den Gesprächsteilnehmern	Wunsch nach Kooperation, Wetteifern um Beliebtheit	Zweckbündnisse eingehen, Wetteifern um Aufstieg in der Hierarchie
eigene Position zu Gleichrangigen	Gemeinschaft bilden, Solidarisierung	Freiheit und Unabhängigkeit bewahren
Kommunikationsziel	Meinungsbildung, Beziehungspflege	Informationen gewinnen, Entscheidungen treffen
Kriterium des Gesprächserfolgs	besseres Verständnis erreichen, Beziehungen festigen	Effektivität, sachliche Lösungen finden
Stil der Selbstdarstellung	Neigung zum Bagatellisieren und Tiefstapeln (Understatement)	Neigung zu Prahlerei

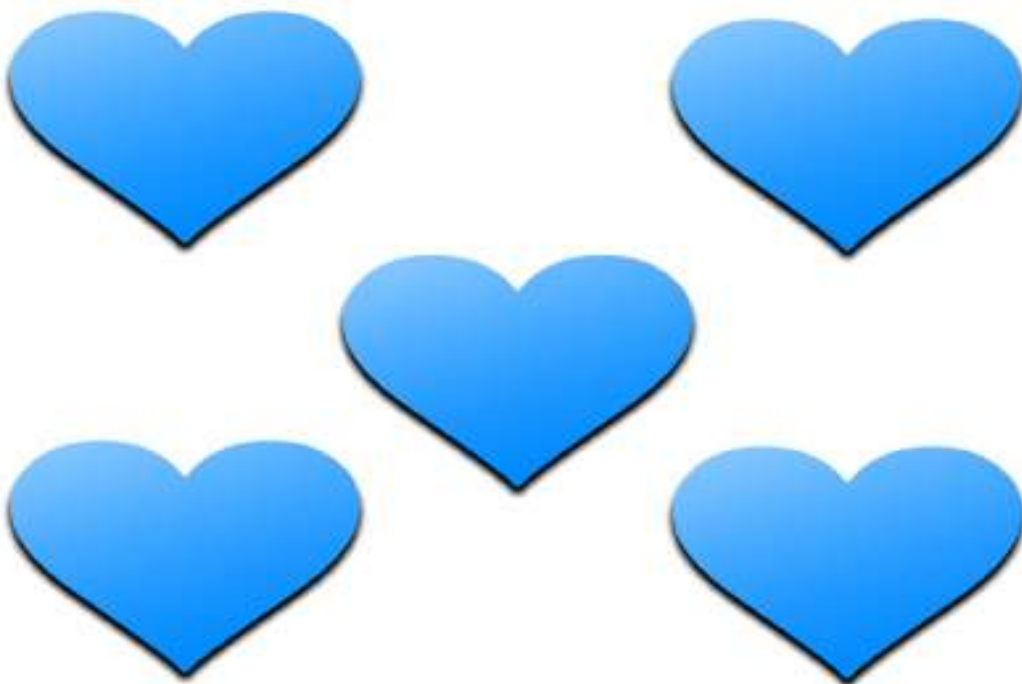
Kommunikationsstil	Anteil nehmend erzählen	sachlich berichten
Durchsetzungsverhalten	indirekt: Schmeichelei, Andeutungen, wiederholtes "Es wäre schön, wenn ..."	direkt: Befehle, Anordnungen
Bewertung von Kritikern	"Der mag mich nicht."	"Der zweifelt an meiner Kompetenz."
Verhalten bei eigenen Problemen	um Hilfe bitten	Einzelkämpfer-Mentalität
Reaktion auf Probleme anderer	Verständnis zeigen, von ähnlichen Erfahrungen erzählen	Ratschläge erteilen
Am liebsten reden	in der Familie und im privaten Kreis	in der Öffentlichkeit und im Beruf
Am liebsten schweigen	in der Öffentlichkeit und im Beruf	in der Familie und im privaten Kreis
häufigste Gesprächsthemen	Menschen (Freunde, Kinder, Partner, Kollegen), Gesundheit, Diäten,	Geschäfte, Sport, Hobbys

DEIN LIEBESKELCH



GEFÜLLT
ODER LEER ?

DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE



1. Sprache der Liebe :
Lob und Anerkennung
2. Sprache der Liebe :
Zweisamkeit, Zeit nur für Dich
3. Sprache der Liebe :
Geschenke die von Herzen kommen
4. Sprache der Liebe :
Helfen – und Hilfsbereitschaft
5. Sprache der Liebe :
Berührungen und Zärtlichkeit

01) Lob und Anerkennung

Die erste Sprache der Liebe ist nach Chapman Lob und Anerkennung: Komplimente, Dank, Ermutigung, freundliche Worte. Manche Menschen wollten vor allem durch die richtigen Worte geliebt werden und würden ihrerseits vor allem ihre Liebe im Wort ausdrücken.



Wer mit einem solchen Partner verheiratet sei, solle vor allem darauf achten, ihn oder sie oft zu loben und ihm/ihr zu danken für alles, was er/sie für den anderen, für die Kinder usw. tut.

Kritik sei für Männer und Frauen, deren „Muttersprache“ Lob und Anerkennung sei, besonders verletzend. Daher solle man immer darauf achten, sie freundlich zu formulieren und, wenn irgend möglich, zuerst etwas Positives zu sagen.

Was natürlich nicht dazu führen darf, dass jeder zweite Satz so beginnt: „Ich habe mich sehr über die Blumen gefreut, aber...“. Wem es schwer fällt, das Positive am anderen zu sehen, dem rät Chapman, sich einmal hinzusetzen und die guten Seiten des anderen aufzuschreiben – und sich durchaus Komplimente zu notieren, die man bei anderen hört (3).



Übrigens: die guten Seiten am anderen kann man auch mal aufschreiben – als Liebesbrief oder als Zettel zum Adventskalender oder...

02) Zweisamkeit



Anderen reicht es nicht aus, durch Worte Liebe zu erfahren. Ihnen ist es vor allem wichtig, gemeinsam etwas zu unternehmen, Zeit für Gespräche zu haben, die ungeteilte Aufmerksamkeit des Partners oder der Partnerin.

Dem oder der, dessen Ehepartner/in ihre Liebe vor **allem über Zweisamkeit erfährt, empfiehlt Chapman, zunächst einmal zu überlegen, was sich der/die andere schon öfter gewünscht hat.**



Davon kann man sich eine Liste anlegen und die einzelnen Unternehmungen nacheinander angehen. Besonders, wenn dem einen Partner das Gespräch wichtig ist, der andere sich aber damit schwer tut, regt Gary Chapman dazu an, sich während des Tages kurz Ereignisse und die damit verbundenen Gefühle zu notieren, um am Abend auf die Frage „Wie war dein Tag?“ ausführlicher zu antworten als mit „Wie immer“

Eine wertvolle Hilfe, wenn sich die gemeinsame Zeit nicht spontan ergibt, ist eine feste Verabredung, etwa einmal die Woche, für einen gemeinsamen Abend.

Dann ist Zeit für das Gespräch, aber auch – ggf. mit Babysitter – für einen Restaurant- oder Kinobesuch, zum Spaziergehen, Tanzen, Konzert, Theater usw.



Es lohnt sich auch, vielleicht einmal im Jahr, sich ein gemeinsames Wochenende freizuschaukeln, sich eine Stadt anzuschauen oder zu wandern, Ski fahren Und ähnliches.

3) Geschenke

Eine überall in der Welt verbreitete Weise, seine Liebe zu zeigen, sind Geschenke. Und es gibt Menschen, so Chapman, die ihre Liebe vornehmlich über diese Sprache empfangen und ausdrücken. Dabei dürfe man jedoch nicht dem Missverständnis verfallen, Schenken bedeute immer viel Geld ausgeben.



Wichtiger sei die Zuneigung dessen, der sich Gedanken macht. Ein selbst gepflückter Blumenstrauß, ein lieber Brief, ein Stück Lieblingsschokolade auf dem Kopfkissen, ein Gutschein für eine Massage oder „einmal die Kinder ins Bett bringen“ können mehr sagen als ein teures Geschenk.



Vor allem sollte man darauf achten, was sich der andere wünscht. Und manche Herzenswünsche dürften ruhig auch etwas kosten, wenn das die finanziellen Mittel nicht übersteigt.

Auf die Spur kommen könne man auch hier mit einer Liste der Geschenke, über die sich

der/die andere wirklich gefreut hat. Das vielleicht wichtigste Geschenk sei das Dasein für den anderen, auch in schwierigen Situationen

04) Hilfsbereitschaft

Die vierte Sprache der Liebe ist nach Chapman die Hilfsbereitschaft, die ihre Liebe vornehmlich in Taten ausdrückt und den anderen/die andere konkret unterstützt. Die Palette reicht dabei von Diensten im Haushalt oder der Kindererziehung über die Steuererklärung und das Verwalten der Versicherungen bis zum Instandhalten des Gartens, Autos, Reparaturen usw.



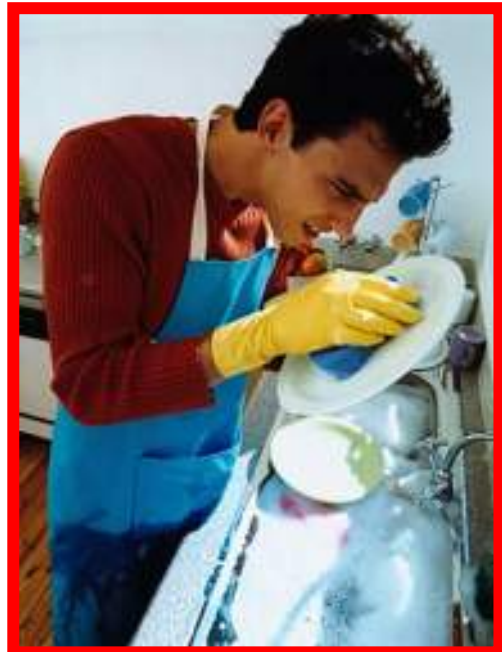
Dabei ist es sehr wichtig zu klären, was der andere sich genau wünscht. Eine/r freut sich über ein gutes Essen, der/die andere über einen Babysitter oder die reparierte Spülmaschine.



Und diese Wünsche können sich je nach Bedürfnislage auch immer wieder ändern. Am besten fängt man auch hier mit den Dingen an, die der/die andere sich schon lange einmal gewünscht hat. Chapman weist darauf hin, daß oft traditionelle Rollenvorstellungen verhindern, Liebesdienste für den anderen zu tun.

Er empfiehlt, von Klischees, dass „ein Mann“ oder „eine Frau“ dieses oder jenes nicht tut, Abstand zu nehmen und bewusst der/dem anderen zu dienen.

Was natürlich nicht bedeutet, plötzlich für alles die Verantwortung zu übernehmen, sondern die Gewichte zu Gunsten der Handreichungen zu verschieben, die dem/der anderen jetzt gut tun.



05) Zärtlichkeit

Wieder andere empfangen und schenken ihre Zuneigung vor allem über die Sprache der Zärtlichkeit. Den Ehepartnern rät Chapman, ihre Liebe vielfältig körperlich auszudrücken – über den Kuss und die Umarmung beim Verabschieden und nach Hause kommen, das Händchen halten



unterwegs, eine Massage usw. bis zum Miteinander-Schlafen.

Auch hier sollte man ruhig nachfragen, was der/die andere sich jetzt gerade wünscht.



ENTDECKE DEINE MUTTERSPRACHE DER LIEBE



Allen, die auf der Suche nach ihrer „Muttersprache“ sind, sei empfohlen, sich einmal in Ruhe zu überlegen, was ihnen besonders gut tut oder was sie beim Partner besonders vermissen.

Vor allem, was uns fehlt, gibt oft Hinweise auf die ein oder zwei „Muttersprachen“ der Liebe. Denn etwa ein Geschenk zu bekommen, ist immer schön.

Die Liebessprache des Ehepartners/der Ehepartnerin zu kennen, hilft uns, unsere Liebe verständlich auszudrücken – so, dass sie auch wirklich ankommt.

Unsere eigene Liebessprache zu kennen, ist ebenso wichtig, um dem Partner deutlicher sagen zu können, was ich brauche, was mir gut tut oder was mir fehlt.

Sicher darf das nicht zum Mittel werden, den/die andere/n zu erpressen: „Du liebst mich nur, wenn Du...“. Aber es ist eine Hilfe zu wissen, was wir unter Liebe verstehen und wie wir sie am besten empfangen und weitergeben können.



LIEBE LERNEN ABER WIE?



- 01) DIE BASIS DER LIEBE IST FREIWILLIGKEIT
- ICH WILL MICH DIR SCHENKEN
- WEIL GOTT SICH IN JESUS CHRISTUS MIR GESCHENKT HAT
- LIEBE VERTRÄGT KEINEN DRUCK
- LIEBE VERTRÄGT KEINE SELBSTSUCHT

**02) LIEBE DIE EINMAL VORHANDEN WAR,
UND JETZT VERLOREN GEGANGEN IST,
KANN WIEDER KEHREN. DENN GOTTES LIEBE WENDET SICH
AUCH NICHT VON MIR AB, WENN ICH MICH VON IHM
ABGEWANDT HABE. SIEHE LUKAS 15, 11 – 32 - DER
VERLORENE SOHN DER GAR NICHT VERLOREN IST, WEIL DIE
LIEBE DES VATERS AUF IHN WARTET.**

03) LIEBE VERMEHRT SICH DURCH VERSCHENKEN
Die Liebe ist das einzige, was die Kinder Gottes von den
Kindern des Teufels unterscheidet. Hörst du: das einzige.
Wer die Liebe hat, ist aus Gott geboren; wer sie nicht hat,
ist nicht aus Gott geboren. Das ist das große Zeichen, der
große Unterschied.

Aurelius Augustinus

04) DIE HIMMLISCHE LIEBE IN ANSPRUCH NEHMEN

In dem Maße, wie die Liebe in dir wächst, wächst auch
deine Schönheit; denn die Liebe ist die Schönheit der
Seele. **Aurelius Augustinus**

Liebe Gott nicht um Lohn; er sei selbst dein Lohn!

Aurelius Augustinus.

Um Gott zu erkennen, muss man ihn lieben; um die
Menschen zu lieben, muss man sie kennen.

Aurelius Augustinus

Nichts verändert und ermutigt uns mehr als die
innere Gemeinschaft mit Gott, seinem Licht und seiner
Liebe. **Helmut Blatt**

Empfangen wir durch das Kreuz die Vergebung,
erschließt uns Christus den Weg in Gottes Heiligtum,
dann sind wir ans Ziel gekommen. Dann stehen wir da,
wo die Sonne der Barmherzigkeit uns bescheint. Dann
sind wir in der Lage, in der uns nichts mehr fehlt und
nichts mehr verdammt, weil Gottes Liebe uns völlig
umfasst. **Friedrich von Bodelschwingh**



LIEBE IST DIE HÖCHST
MÖGLICHE WERTSCHÄTZUNG
MEINES PARTNERS, UND EIN
FEINES GESPÜR, FÜR SEINE
NÖTE UND BEDÜRFNISSE.

WAS GOTT TUT

DAS

ist

Liebe



Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte. **JEREMIA 31.3**