

1. »Du bist geliebt« drei Worte, die alles verändern

Liebessprache: Lob und Anerkennung

Die Liebe ist mit Abstand die größte Kraft, die es gibt. Sie hat zum Aufstieg und zum Fall ganzer Königreiche geführt, sie hat viele Menschen dazu gebracht, ihr Leben für andere zu opfern, sie hat zahllose Gedichte, Lieder, Bücher, Theatertücke, Filme, Zeitungsartikel und Grußkarten inspiriert sie ist allgegenwärtig. Lange bevor es das Internet und die sozialen Medien gab, schickten die Menschen handgeschriebene Briefe an Zeitungsverlage in ganz Amerika, um den Rat einer weltbekannten Expertin in Sachen Liebe und Beziehungen einzuholen Ann Landers. Ann Landers war das Pseudonym von Esther Pauline »Eppie« Lederer, eine in den ganzen USA bekannte Kolumnistin, die fast fünfzig Jahre lang die Kolumne »Fragen Sie Ann Landers« schrieb.

Sie war weder Psychologin noch Seelsorgerin. Aber ihre praktischen, mitfühlenden und von gesundem Menschenverstand geprägten Ratschläge fanden eine riesige Leserschaft. Und sie verstand etwas von Liebe. Einmal sagte sie: »Liebe ist eine Freundschaft, die Feuer gefangen hat. Sie ist ein Sich-Verstehen ohne viele Worte, ein gegenseitiges Vertrauen, Teilen und Vergeben. Sie ist Treue in guten wie in schlechten Zeiten. Sie gibt sich mit weniger als dem Perfekten zufrieden und gesteht dem anderen menschliche Schwächen zu Wenn die Liebe ein Teil unseres Lebens ist, dann kann sie vieles von dem, was uns fehlt, ausgleichen. Wenn wir aber keine Liebe haben, dann reicht auch das viele, was sonst da ist, nicht aus.«

Ich liebe dich. Wenn uns jemand diesen Satz sagt, textet, schreibt oder zuruft, dann verändert das alles. Diese drei Worte geben uns das Gefühl, wertvoll zu sein, sie sind ein Anker in den sich auftürmenden Wellen des Lebens. Wenn es uns am schlechtesten geht, wenn unser Leben zu zerbrechen scheint oder wenn wir tief verletzt wurden, dann können diese Worte, die uns ein Freund, unser Partner, unsere Eltern oder Geschwister zurufen, wahre Wunder bewirken. Diese drei Worte verändern alles warum aber wollen wir so oft nicht glauben, dass wir geliebt werden oder zumindest liebenswert sind? Millionen von Menschen wurde schon zugesprochen, dass sie geliebt werden, aber sie können es einfach nicht annehmen, und so strengen sie sich weiter an, sich geliebt zu fühlen.

Die sozialen Medien und die menschliche Sehnsucht

Die Kolumne »Fragen Sie Ann Landers« gibt es schon lange nicht mehr. Aber an ihre Stelle sind andere Ratgeber getreten, die wir in Sachen Liebe um Rat fragen. Vor allem die sozialen Medien haben das Gespräch über die Liebe zu einem komplexen und allgegenwärtigen Phänomen gemacht. In gewisser Weise haben die sozialen Netzwerke die menschliche Sehnsucht nach Liebe für viele noch viel akuter werden lassen, jetzt wo wir rund um die Uhr Zugang zu Menschen haben, die das Leben führen, das wir selbst gerne hätten. Wir scrollen durch unsere #Feeds# und sehen Menschen, deren Alltag mit Liebe erfüllt ist. Pulsierendes Leben, ein strahlendes Lächeln auf dem Gesicht und im Hintergrund eine dekorativ angerichtete Mahlzeit in einer schönen Umgebung oder einfach nur ein Paar in einem gemütlichen Restaurant. Spaß haben. Mit Freunden abhängen. Stolz das neue Baby präsentieren. Und wenn wir dann unser Leben betrachten, fühlen wir uns ungenügend. Gleichzeitig setzen viele von uns auf die sozialen Medien und genießen es, wenn jemand einen Post von uns »gelikt« hat weil es sich so anfühlt, als würden wir wahrgenommen, als wären wir wichtig. Aber wir merken auch: Je mehr wir die sozialen Medien nutzen, desto einsamer werden wir: Weil wir uns mit einem billigen Ersatz für echte Liebe abfinden, merken wir, dass wir uns weniger geliebt fühlen, so als würden wir Salzwasser trinken, um unseren Durst zu löschen. Wenn wir uns mit einer Attrappe von Liebe zufriedengeben, führt

das nur dazu, dass wir uns verzweifelt nach mehr sehnen.

Die Worte dieser Welt reichen nicht

Manche Menschen sehnen sich einfach nur danach, die Worte »Ich liebe dich« zu hören. Für sie, deren wichtigste Liebessprache Lob und Anerkennung ist, bedeuten uneingeschränkte Komplimente und Worte der Ermutigung einfach alles! Wenn jemand ihnen sagt: »Ich liebe dich«, dann ist ihr Tag gerettet. Und wenn sie dann auch noch die Gründe hören, warum sie so sehr geliebt werden, schweben sie auf Wolke sieben.

Das Problem dabei ist: Worte des Lobes und der Anerkennung besitzen zwar eine starke Kraft, aber viele von uns können gar nicht genug davon bekommen. Die Kommentare und Likes in den #Feeds# unserer sozialen Netzwerke wecken in uns das Bedürfnis nach immer mehr Lob und Anerkennung. Je mehr wir bekommen, desto mehr wollen wir. Susan zum Beispiel ist eine Frau, für die Lob und Anerkennung sehr wichtig sind. Mit Anfang dreißig beschloss sie, ihren Beruf aufzugeben, um sich ganz um ihre beiden Kinder zu kümmern. Obwohl sie zu Hause ein von Liebe erfülltes Leben hatte, begann sie sich mit gleichaltrigen Frauen zu vergleichen. Oft fragte sie sich, ob sie eine gute Mutter sei, ob ihre Kinder eine glückliche Kindheit hätten, ob andere sie wohl um ihr Familienleben beneideten oder ob sie hinter ihren eigenen Erwartungen zurückblieb. Susans Tage waren neben der Fürsorge für ihre kleinen Kinder damit gefüllt, sich auf Instagram zu inszenieren. Davon war sie geradezu besessen. Sie bemühte sich, die süßesten Fotos zu posten, die zeigten, was für eine gute Mutter sie war, welch schönes Leben sie hatte und vor allem, dass sie geliebt wurde. Ihre Posts bescherten ihr das Lob und die Anerkennung, durch die sie eine unmittelbare Befriedigung fand. Allerdings war es für sie nie genug sie sehnte sich nach mehr. Obwohl Susan immer wieder gesagt bekam, dass sie geliebt wurde, fand sie in dieser Liebe keinen Frieden. Sie verbrachte immer mehr Zeit damit, sich die wohlmeinenden Kommentare anzusehen, die zu ihren Posts hereinflatterten, aber sie fühlte sich dennoch nicht geliebt. Susans Problem kommt uns allen bekannt vor. Es ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass wir alle für die Liebe Gottes geschaffen wurden. Susan ist als ein Mensch, für den Lob und Anerkennung sehr wichtig sind, von Gott so geschaffen, dass sie Liebe vor allem durch wertschätzende Worte erfahren kann. Der Haken daran ist nur, dass es auf dieser Welt nicht genug Worte gibt, damit Susan die Liebe auf eine Art und Weise spürt, dass ihre Seele wirklich satt wird. Für sie und alle diejenigen, denen es ähnlich geht, ist es ganz entscheidend, die Worte Gottes zu hören, die er an uns richtet: »Berge mögen einstürzen und Hügel wanken, aber meine Liebe zu dir wird nie erschüttert, und mein Friedensbund mit dir wird niemals wanken. Das verspreche ich, der Herr, der sich über dich erbarmt!«

Die Kraft der Worte Gottes

Gott liebt Sie. Er hat Erbarmen mit Ihnen. Er sieht Sie und will Frieden mit Ihnen schließen. Das Lob und die Anerkennung, die Gott uns schenkt, sind so viel stärker als die vergänglichen und oft oberflächlichen Bemerkungen, die uns online erreichen. Sie sind ein wahrer Anker für unsere Seele.

Lesen Sie den oben genannten Vers noch einmal und setzen Sie Ihren Namen ein. Für Susan zum Beispiel würde der Vers dann lauten: »Berge mögen einstürzen und Hügel wanken, aber meine Liebe zu dir, Susan, wird nie erschüttert, und mein Friedensbund mit dir wird niemals wanken. Das verspreche ich, der Herr, der sich über dich, Susan, erbarmt!«

Gottes Worte haben Kraft, weil sich mit ihnen eine Liebe verbindet, um die wir uns nicht bemühen und um die wir nicht kämpfen müssen, damit sie bestehen bleibt. Gott liebt uns. Er

sagt es und wir können diese Liebe Tag für Tag erfahren. Gerade wenn Sie ein Mensch sind, dem Worte des Lobes und der Anerkennung wichtig sind, können Sie sich geliebt fühlen. Sie können in Gottes Liebe leben, indem Sie seine Worte hören. Auf Ihren mobilen Geräten zum Beispiel können Sie Gottes Worte an Sie lesen und seine Liebe und die Gemeinschaft mit ihm auf eine Weise erfahren, die Sie nie für möglich gehalten hätten. Viele Menschen heute sind keine Bibelleser, aber es gibt Studien, die gezeigt haben, dass regelmäßiges Bibellesen Stress reduziert, Ruhe schenkt und Menschen hilft, ein Leben der Liebe und der Wertschätzung zu führen. Warum ist das so? Einfach weil in den ermutigenden Worten Gottes eine Kraft liegt, die wir nicht durch die Worte anderer Menschen ersetzen können.

Achten Sie zum Beispiel darauf, mit welchen Worten Jesus uns einlädt, unsere Erfüllung bei ihm zu finden: »Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.« Niemand sonst in unserem Leben nicht einmal unser Partner oder unsere Eltern könnte so etwas zu uns sagen; es würde sich völlig verrückt anhören. Nur Jesus kann uns diese ermutigenden Worte auf eine Weise zusprechen, die unser Leben verändert. Unsere tiefsten Sehnsüchte und unser Hunger nach Liebe und Gemeinschaft werden in der Beziehung zu Jesus gestillt. Gott verspricht, dass wir nie wieder hungrig und durstig sein werden, wenn wir zu ihm kommen. Er lädt uns zu sich ein, weil er uns mit einer nie enden wollenden Liebe liebt.

Gott sieht dich!

Das ist die Realität: Wir werden von Gott wahrgenommen, wir sind nicht unsichtbar. Gott kennt unsere dunklen Seiten und liebt uns trotzdem. Das Gefühl, geliebt zu werden, hängt oft damit zusammen, ob wir wahrgenommen werden. Menschen, denen Lob und Anerkennung sehr wichtig sind, versuchen verzweifelt, sich bemerkbar zu machen, damit andere ihnen zu verstehen geben, dass sie sie wahrnehmen und mögen. Wir alle fürchten uns davor, unsichtbar zu sein, und bemühen uns mit aller Kraft darum, die Worte der Anerkennung zu erhalten, die uns bestätigen, dass andere uns sehen und uns gernhaben. Das ist ja gerade das Unglaubliche an den sozialen Medien ob das nun positiv ist oder nicht: Wir können uns in einem Maße bemerkbar machen, wie es nie zuvor möglich war. Das tun wir, indem wir wie Susan Bilder aus unserem Leben posten, Schnappschüsse, die der Welt zeigen, dass wir da sind. Haben Sie schon einmal etwas gepostet, das fast niemand gelikt hat? Oder noch schlimmer: Der einzige Like kam von Ihrer Mutter oder Großmutter? Die Wurzel für unser starkes Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, ist unsere Sehnsucht nach Liebe.

Um es noch einmal zu sagen: Gott sieht Sie. Ja, er hat Sie schon von Anfang an gesehen und Ausschau nach Ihnen gehalten. In der Bibel gibt es ein Gedicht, in dem der Autor Gottes Liebe darin erkennt, dass Gott sich in einer schweren und dunklen Zeit intensiv in sein Leben hineinbegeben hat. Hier ein Ausschnitt aus diesem Gedicht. Sie dürfen sich hier persönlich angesprochen fühlen:

Herr, du durchschaust mich,
du kennst mich durch und durch.
Ob ich sitze oder stehe du weißt es,
aus der Ferne erkennst du, was ich denke.

Wie könnte ich mich dir entziehen;
wohin könnte ich fliehen, ohne dass du mich siehst?
Stiege ich in den Himmel hinauf du bist da!
Wollte ich mich im Totenreich verbergen
auch dort bist du!

Eilte ich dorthin, wo die Sonne aufgeht,
oder versteckte ich mich im äußersten Westen,
wo sie untergeht,
dann würdest du auch dort mich führen
und nicht mehr loslassen.

Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen,
im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.
Herr, ich danke dir dafür,
dass du mich so wunderbar und einzigartig
gemacht hast!
Großartig ist alles, was du geschaffen hast
das erkenne ich!

Vielleicht führen Sie ja ein glückliches Leben, möglicherweise sogar eines, das von Liebe erfüllt ist. Oder ein Leben, in dem Sie sich nach mehr sehnen. Vielleicht stecken Sie gerade in einer schwierigen Zeit, so wie der Poet, der die oben genannten Worte an Gott richtete. Ganz gleich, wie Ihre Lebensgeschichte aussieht jeder von uns ist für eine tiefere Liebe geschaffen, eine Liebe, die nur in einer »Freundschaft, die Feuer gefangen hat« erfahren werden kann, in einer Beziehung, in der man uns kennt, wahrnimmt und mit all unseren Unzulänglichkeiten und Schwächen akzeptiert. Diese Art von Liebe können wir nur in der Beziehung zu Gott erleben.

Ein neuer Fokus

Zur Ruhe finden in dem, was Gott über mich sagt

»Ich liebe dich« diese drei Worte verändern einfach alles. Wenn wir sie in unserer Beziehung zu Gott erfahren, wirken sie sich nicht nur auf unsere Stimmung oder unseren Tag positiv aus sie verändern uns von innen heraus! Gott möchte, dass wir seine Liebe erleben und uns geliebt fühlen. Er möchte, dass wir unser Selbstwertgefühl und unser Gefühl der Zugehörigkeit darauf gründen, und zwar nicht, indem wir darauf hoffen, dass andere uns bestätigen, sondern indem wir auf seine Worte hören. Seine Worte ändern sich nicht und verlieren auch nicht ihre Wirkung; sie sind immer relevant und lassen sich in unserem Leben anwenden. Gottes Liebe ist eine Einladung an uns, damit wir unsere tiefste Identität und unseren Wert in der Beziehung zu ihm finden.

Das Gute an den Sprachen der Liebe ist, dass sie in beide Richtungen funktionieren. Ganz gleich welche Liebessprache uns am wichtigsten ist, Gott liebt uns auf vielerlei Weise und wir können ihm auf vielerlei Weise darauf antworten. Wir geben und empfangen Liebe, und das kann ganz verschieden aussehen. Meistens jedoch geschieht dies durch unsere Muttersprache der Liebe, sowohl beim Geben als auch beim Empfangen. Diejenigen unter uns, deren bevorzugte Liebessprache Lob und Anerkennung ist, können lernen, Gott in Liebe zu antworten ebenfalls durch Lob und Anerkennung ihm gegenüber. Wir nennen das Lobpreis und Anbetung.

Versuchen Sie es ruhig einmal. Ganz gleich, ob Sie noch nie »gebetet« haben oder ob das Gebet für Sie Teil Ihres Lebens ist, sagen Sie Gott doch einmal, dass Sie ihn lieben. Sie werden erleben, dass Ihr Tag letzten Endes ganz anders verläuft, wenn Sie sich die Zeit

nehmen, Gott zu loben. Gott spricht Ihre persönliche Sprache der Liebe. Er sagt Ihnen auf ganz unterschiedliche Weise, dass er Sie liebt, dass Sie in seinen Augen wertvoll sind, dass Sie ihm viel bedeuten. Wie wäre es, wenn Sie ihm auf die gleiche Weise in Ihrer Liebessprache antworten würden?

Wenn Sie tagsüber allein sind, vielleicht im Auto, im Fahrstuhl oder wo Sie sonst ungestört sein können, versuchen Sie einmal, Gott Worte des Lobes und der Anerkennung zu sagen. Das könnte zum Beispiel so klingen: »Gott, du bist so wunderbar«, »Gott, ich liebe dich«, »Gott, ich danke dir, dass du immer für mich da bist« oder »Gott, du bist einmalig«. Wenn Sie das Beten nicht gewohnt sind, halten Sie es ganz schlicht. Gott wird Sie hören! Wenn wir so mit Gott sprechen, stellen wir häufig fest, dass wir selbst dadurch besser lieben können. Wir spüren Liebe, während wir sie durch unsere Worte zum Ausdruck bringen. Wir preisen Gott nicht, um ihm etwas über ihn mitzuteilen, das er nicht schon weiß. Gott weiß, wie einmalig er ist. Wir äußern unser Lob und unsere Anerkennung aus einem anderen Grund: damit unser Herz sich mit dem verbindet, was in Bezug auf Gott wahr ist. Wenn wir das tun, spüren wir seine Liebe in uns. Wenn Sie möchten, können Sie dafür das oben zitierte Gedicht, den Psalm 139, verwenden. Sprechen Sie die Verse laut vor Gott aus und beobachten Sie, welche Gefühle dies in Ihnen weckt. Wenn wir die Worte des Lobes und der Anerkennung hören, die aus unserem Mund zurück zu Gott fließen, dann hilft uns das, Gottes Worte an uns wirklich aufzunehmen und mehr Liebe zu empfinden und weiterzugeben.