

GARY 
CHAPMAN
MIT R. YORK MOORE

Gesehen & geliebt

*Gott spricht
deine Liebessprache*


Fräncke

Einführung

Wonach suchen Sie? Viele Menschen, die wir kennenlernen, wünschen sich mehr vom Leben. Sie suchen nach einem Sinn – dem Grund ihrer Existenz. Sie wollen spüren, dass ihr Leben einen Wert hat, möchten mit anderen verbunden sein und mit ihnen gemeinsam diese Welt zu einem besseren Ort machen.

Kurz: Sie wollen *lieben und geliebt werden*. Wir beide, die Autoren dieses Buches, sind Hunderten von Menschen begegnet, die uns die Probleme ihres Lebens anvertraut haben. Die meisten von ihnen haben das Zerbrechen von Beziehungen erlebt. Hinter ihren Problemen ist der Schrei nach Liebe verborgen. Alle Fachleute, die sich mit der menschlichen Psyche beschäftigen, sind sich einig, dass der Wunsch, geliebt zu werden, eines unserer tiefsten Bedürfnisse ist. Wir wünschen uns, dass andere uns als Mensch wertschätzen, selbst wenn wir nicht alle ihre Erwartungen erfüllen können.

Diese Erkenntnis hat mich (Gary) dazu bewegt, das Buch *Die 5 Sprachen der Liebe – wie Kommunikation in der Ehe gelingt* zu schreiben. Es wurde millionenfach verkauft und in über fünfzig Sprachen auf der ganzen Welt übersetzt. Als Anthropologe

staune ich darüber, dass die *5 Sprachen der Liebe* offenbar universelle Bedeutung haben.

Bei den *5 Sprachen der Liebe* handelt es sich um Lob und Anerkennung, Hilfsbereitschaft, Geschenke, Zweisamkeit und Zärtlichkeit. Eine dieser Sprachen spricht uns tiefer an als die anderen vier. Sie ist sozusagen unsere Muttersprache der Liebe. Der Schlüssel besteht darin, die bevorzugte Liebessprache des anderen zu entdecken und sie im Umgang mit ihm zu sprechen. Wenn wir einander auf diese Weise begegnen, blühen wir auf und ebenso unsere Beziehungen. Tausende von verheirateten Paaren haben berichtet, dass dieses einfache Konzept ihre Ehe buchstäblich gerettet hat. Alleinstehende konnten auf diese Weise die Beziehung zu ihren Eltern verbessern und zugleich ihre Partnersuche auf eine ganz neue Basis stellen. Falls Sie nicht wissen, welches Ihre bevorzugte Sprache der Liebe ist, empfehlen wir Ihnen den Liebessprachen-Test im Anhang dieses Buches.

Wir werden uns mit diesen Gedanken auf den folgenden Seiten weiter beschäftigen. Dies kann Ihr Leben nachhaltig verändern – weil es Sie mit der Liebe, die Sie suchen, in Verbindung bringt. Lesen Sie also weiter.

Das Problem

Haben Sie in letzter Zeit Nachrichten gesehen? Wenn wir den Zustand unserer Welt betrachten, stellen wir uns vielleicht die Frage: Wenn Liebe so wichtig für uns ist, warum bekriegen sich dann Millionen Menschen auf der Welt, anstatt einander zu lieben? Wo liegt der Ursprung für dieses Verhalten?

Zum einen sind wir Menschen ziemlich selbstzentriert. Psychologen nennen das »egozentrisch«. Das ist nicht unbedingt dasselbe wie »egoistisch«. Egozentrische Menschen gehen davon aus, dass die Welt sich um sie dreht. Diese na-

türliche Neigung hat durchaus auch einen positiven Aspekt: Sie führt dazu, dass wir essen, schlafen und Sport treiben – uns also um uns selbst kümmern. Jedoch führt diese Selbstzentriertheit nicht selten zur Selbstsucht, was bedeutet, dass man dem Leben mit der Einstellung begegnet: »Was springt für mich dabei heraus?« Diese Haltung wirkt sich auf unser ganzes Verhalten aus. Zwei selbstsüchtige Menschen können keine gesunde Beziehung führen.

Liebe ist das Gegenteil von Selbstsucht. Die Liebe denkt: »Wie kann ich das Leben der Menschen, denen ich begegne, angenehmer machen?« Wahre Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine innere Haltung, die sich durch ein angemessenes Verhalten äußert. Dabei kann wahre Liebe durchaus auch Emotionen hervorrufen. Wenn ein Mensch sich dazu entscheidet, meine »Liebessprache« zu sprechen, dann fühle ich mich von ihm geliebt.

Abgesehen von der Selbstzentrierung leiden viele Menschen außerdem unter den katastrophalen Zuständen in einer Welt, die sich in eine völlig falsche Richtung entwickelt hat. Sie machen schreckliche traumatische Erfahrungen und erleben Dinge, die sich ihrem Zutun und ihrer Kontrolle entziehen. Das, was uns ausmacht, ist also ein Mix aus unserer eigenen selbstzentrierten Neigung und den Erlebnissen, die uns geprägt haben. Wenn wir dies alles zusammen betrachten, kommen wir zu dem Schluss, dass es wohl keinen einzigen Menschen auf dieser Erde gibt, der die tiefe, heilende Kraft der Liebe nicht braucht.

Die Suche

Wohin aber sollen wir uns wenden? Manche können durch »positives Denken« gewisse Erfolge erzielen. *Glaube nur daran, dann wird es schon eintreten!* Diese Art zu denken fordert

uns heraus, uns auf die positiven statt auf die negativen Aspekte unseres Lebens zu konzentrieren, auf unsere Chancen statt unser Versagen. Aus bitteren Limetten sollen wir eine süße Limonade machen, wir sollen nach dem Licht Ausschau halten, statt über die Dunkelheit zu klagen. Tausende von Büchern wurden schon über die Kraft des positiven Denkens geschrieben.

Natürlich kann eine positive Einstellung in vielerlei Hinsicht hilfreich sein. Jedoch brauchen die meisten von uns mehr als nur die Aufforderung zum positiven Denken, wenn wir ein Leben der Liebe führen wollen. Es ist schwer, positiv zu denken, wenn wir das Negative tagtäglich vor Augen haben oder wenn wir mit uns selbst nicht sonderlich zufrieden sind. Dann sind wir immer noch auf der Suche.

Viele Menschen wenden sich der Spiritualität zu, wenn sie nach der Liebe suchen. Damit sind sie immerhin schon in der richtigen Richtung unterwegs. Als ich (Gary) Anthropologie studiert habe, habe ich die Weltreligionen erforscht, auch in solchen Kulturen, in denen es noch keine Schriftsprache gab. Ich habe darüber gestaunt, dass in allen menschlichen Kulturen der Glaube an eine »spirituelle« Welt existiert. Das Empfinden, dass es mehr gibt als das, was wir mit unseren Augen sehen können, scheint eine grundlegende Erfahrung der menschlichen Natur zu sein.

Durch mein Studium der Weltreligionen wurde ich zwar nicht zum Experten für religiöse Fragen, aber ich habe mich sehr gründlich mit der lebensverändernden Kraft des christlichen Glaubens beschäftigt und diese auch persönlich erlebt. Darum spreche ich über das Christentum nicht im Sinne eines religiösen Systems. Es geht mir vielmehr darum, dem Gott, der dem Wesen nach Liebe ist, persönlich und authentisch zu begegnen. Ich habe herausgefunden, dass diese Liebe auf eine überwältigende Weise Erfüllung schenken kann. Es ist, als ob Gottes Liebe in unser Herz hineingegossen wird und unser

tiefes Bedürfnis, geliebt zu werden, stillt. Seine Liebe ruft wiederum unsere Liebe hervor – weil wir geliebt sind, sind wir nun fähig, auch andere aufrichtig zu lieben.

Doch wenn das stimmt, warum sind dann so viele religiöse Menschen so unfreundlich, herzlos, kritisch und verurteilend anderen gegenüber? Wo ist bei ihnen die christliche Liebe? Mehr als zwei Drittel der US-Amerikaner bezeichnen sich selbst als Christen, allerdings sind es viele nur dem Namen nach. Sie nennen sich so, weil sie in einer überwiegend christlich geprägten Kultur aufgewachsen sind. Und was noch wichtiger ist: Viele haben die Liebe Gottes noch nicht persönlich erfahren und haben noch nicht aus tiefster Seele darauf geantwortet. Sie sind im Grunde genommen immer noch auf der Suche nach Liebe – wie so viele andere, ganz unabhängig von ihren religiösen Überzeugungen. Und solange unser tiefes Bedürfnis nach Liebe nicht gestillt ist, werden wir wahrscheinlich auch selbst nicht zu Liebenden.

Einsam?

Und wie ist es bei Ihnen?

Wahrscheinlich wissen Sie ganz allgemein, dass Sie geliebt sind – von Ihrer Familie, von Freunden, vielleicht sogar von Gott –, aber Sie *spüren* es nicht. Wenn es Ihnen so geht wie vielen anderen, dann fühlen Sie sich mitunter einsam. Die Realität aber ist, dass Sie mit diesem Gefühl ganz und gar nicht allein sind. Millionen von Menschen haben damit zu kämpfen und stellen sich dieselben Fragen. Warum ist das so? Die Realität, wie wir sie erleben, weist uns auf etwas hin, das tief in uns liegt und uns in eine bestimmte Richtung zieht ... nämlich dorthin, wo wir so werden, wie wir gedacht sind, wo wir zu der liebevollen Beziehung finden, für die wir geschaffen wurden: die Beziehung zu Gott. Genau darum soll es in diesem Buch gehen.

Vielleicht haben Sie schon irgendwo von den *5 Sprachen der Liebe* gehört. Oder Sie haben Freunde, die Ihnen erzählt haben, dass es für ihre Ehe sehr hilfreich war, diese Sprachen der Liebe im Umgang miteinander einzusetzen. Doch mithilfe dieser Sprachen können Sie noch etwas viel Tieferes erreichen.

Wie geht das? Was können wir durch die *5 Sprachen der Liebe* über Gott lernen? Wie können wir mit seiner Liebe in Verbindung kommen – sodass wir sie tatsächlich spüren?

Das wollen wir in diesem Buch herausfinden.

Eine Kindheit weit entfernt von Gott

Zunächst eine persönliche Vorbemerkung.

Als jemand, der seine Kindheit weit entfernt von Gott verbracht hat, dachte ich (York) nicht ein einziges Mal über meine Liebessprachen, über mein eigenes spirituelles Befinden oder meine religiösen Bedürfnisse nach. Als Kind war ich mit meiner Familie oft obdachlos. Und wenn wir mal nicht gerade obdachlos waren, hängten meine Eltern ein Schild an die Tür: »Familie Moore, Atheisten«. Neben unserer Behausung hatten wir einen Eimer stehen, in dem wir Bibeln verbrannten. Gott war uns nicht nur gleichgültig, nein, wir hatten ihn zu unserem Feind erklärt und wollten nichts mit ihm zu tun haben.

Erst in meinem dritten College-Jahr achtete ich auf meine Seele und spürte, dass ich mich nach mehr sehnte. Als ich dann Gottes Liebe ganz persönlich erfuhr, nahm ich mir vor, diese Liebe mit so vielen Menschen wie möglich zu teilen. In den letzten dreißig Jahren habe ich seine Liebe an Hunderttausende von Menschen weitergegeben, durch Bücher, Radio- und Fernsehsendungen, aber vor allem durch persönliche Gespräche bei einer Tasse Kaffee, meistens nach einer Predigt in einem Kirchengebäude oder auch in einem Garten. Zwei Din-

ge habe ich durch all diese Begegnungen mit anderen gelernt: Erstens ist jeder Mensch, den ich je getroffen habe, entweder durch *Liebe* oder durch einen *Mangel an Liebe* geprägt. Und zweitens möchte jeder Mensch, den ich je getroffen habe, *Liebe unterschiedlich erfahren*, nämlich entsprechend seiner ganz persönlichen Liebessprache!

Unser Wunsch ist es daher, Ihnen dabei zu helfen, dass Sie die Antwort auf den Ruf Ihres Herzens finden und einen zuverlässigen Weg entdecken, auf dem Sie Gottes Liebe erfahren können. Wenn Sie Gottes Liebe durch Ihre persönliche Liebessprache erleben, dann können Sie – davon sind wir fest überzeugt – auch herausfinden, wie Sie zu einem liebenden Menschen werden können. Wir können *lieben*, weil wir selbst *geliebt werden*.

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.«¹

Warum wollen wir so oft nicht glauben, dass wir geliebt werden oder zumindest liebenswert sind?

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

¹ Ann Landers: *Wake Up and Smell the Coffee! Advice, Wisdom, and Uncommon Good Sense*. New York: Villard, 1996, S. 34.

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 erfah-

ren 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!«²

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 Lobs 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

² Jesaja 54,10

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.«³ 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 Anerken-

³ Johannes 6,35

nung 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

*Wir fürchten uns davor,
unsichtbar zu sein.*

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!⁴

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.

⁴ Psalm 139

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.