



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Du siehst gut aus

Vor 10 Jahren hatten wir einen amerikanischen Studenten zu Gast. Trotz mangelnder Deutschkenntnisse wollte er unbedingt einen Satz auswendig lernen, den er dann bei einem Familienbesuch an meine Schwiegermutter richtete: "Du siehst gut aus." Sie war davon tief berührt und spricht auch heute immer wieder von diesem Erlebnis. Ihre Reaktion erinnert uns immer wieder daran, wie kraftvoll wertschätzende Worte sein können. Sie berühren das Herz und bringen Freude.

In unseren Eheseminaren sprechen wir oft über die 5 Sprachen der Liebe, eine Idee von Gary Chapman. Dabei geht es um 5 grundlegende Arten, wie Menschen Liebe ausdrücken und empfangen: Hilfe, Körperkontakt, Geschenke, ungeteilte Zweisamkeit und Worte der Anerkennung. Unsere Umfragen nach einem kleinen Persönlichkeitstest zeigen jedes Mal, dass etwa 40 % der Teilnehmer sich durch Worte der Wertschätzung besonders geliebt fühlen.

Und hierin liegt das Dilemma: Viele Menschen sind sehr zögerlich oder fast geizig damit, lobende Worte auszusprechen. Dieser Mangel führt zu einer emotionalen Unterernährung in unseren Ehen! Dabei sind diese Worte entscheidend für das Gedeihen einer glücklichen Partnerschaft, denn sie sind ungemein wohltuend. In der Bibel finden wir dazu weise Worte: "Habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle." (Epheser 4,29). „Heilende Worte helfen zum Leben; böswilliges Reden zerstört jeden Lebensmut.“ (Sprüche 15,4)

Die gute Nachricht ist: Was wir nicht gelernt haben, können wir nachtrainieren! Wir haben die Möglichkeit zu üben und unsere Fähigkeiten zu verbessern. Genau wie unser amerikanischer Student den Satz einfach auswendig gelernt hat, können auch wir mehr darauf achten, Lob und Anerkennung auszudrücken und uns darin weiterzuentwickeln. Es geht natürlich nicht darum, einfach nur auswendig Gelerntes abzuspulen, sondern aus dem Bewusstsein zu handeln, dem anderen von Herzen Liebe zu erweisen. Auf die Motivation kommt es an, dem innigen Wunsch, dass es meinem Gegenüber gut geht. Dann kommen unsere Komplimente auch wirklich von Herzen.

Mit Komplimenten meine ich nicht nur die äußerlichen Aspekte, wie das Bemerkn eines neuen Kleidungsstücks oder eines Friseurbesuchs. Wir können es lernen, auch die innere Schönheit und das Verhalten eines Menschen besser wahrzunehmen und anerkennend zu erwähnen. Und dabei gibt es viele kreative Möglichkeiten. Zum Beispiel erzählte uns ein Paar, das unser Ehe-Mentoring besucht, kürzlich, dass sie seit einer Woche täglich mit einem Edding auf ihren Schlafzimmerspiegel schreiben, was sie aneinander schätzen und wofür sie dankbar sind. Kleine Gesten mit großer Wirkung!

Jemand sagte mal, dass Frauen im Durchschnitt 13 negative Gedanken über sich selbst pro Tag haben. Daher ist es für sie äußerst ermutigend, von ihren Partnern zu hören, was ihnen an ihrem Äußeren gefällt. Was sie jedoch nicht brauchen, sind ständige Erinnerungen daran, weniger zu essen oder mehr Sport zu treiben, da dies nur dazu führt, dass ihr negatives Denken verstärkt wird. Jeder Mensch trägt eine innere und äußere Schönheit in sich, die es zu entdecken und zu würdigen gilt. Lasst uns also bewusst darauf achten, positive Worte zu finden und sie von Herzen auszusprechen. Denn das weckt Lebensmut, das ist heilsam!

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wie oft sagst du deinem/deiner Partner/in anerkennende Worte?

Testet euch selbst, welche Liebessprache ihr sprecht.

Von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE und verheiratet mit Achim.

Weitere Artikel: familylife.de/time