

# Sprachen der Liebe

## 2. Zweisamkeit

*Ziel: Sich Zeit nehmen.*

### EINLEITUNG

- I. Was ist eines der grössten Probleme unserer Zeit? = die Einsamkeit!
  - A. Vielen Menschen macht die Einsamkeit zu schaffen.
  - B. Etwas in unserer Seele schreit nach Liebe und Beziehung.
  - C. Gott hat uns Menschen als soziale Wesen geschaffen.
  - D. Jede Isolation zerstört die menschliche Seele.
  - E. Deshalb wird Einzelhaft auch als die schlimmste Strafe empfunden.
  - F. Zur Existenzgrundlage des Menschen gehört das Verlangen, jemandem Vertrauen zu können und geliebt zu werden.
  - G. Prediger 4,9-12: „Zwei haben es besser als einer allein.“
- II. Um diesem menschlichen Bedürfnis nachzukommen, hat Gott die Ehe und die Gemeinde geschaffen.
  - A. In der Gemeinde und in der Ehe lernen wir aufeinander einzugehen, einander zu lieben und beizustehen.
  - B. Was verstehen wir unter Zweisamkeit?

### HAUPTTEIL

#### **I. Gemeinsam Zeit verbringen**

- A. Eine Beziehung braucht viel Zeit.
  1. Eine intime Beziehung in der Vertrauen, Offenheit, Annahme, Freiheit Wurzeln schlagen und sich ausbreiten können, braucht viel Zeit und Geduld.
  2. Mit jeder gemeinsamen Erfahrung wird das Band der Liebe und der Vertrautheit gestärkt.
- B. Wie wichtig uns etwas ist, lässt sich daran messen, wie viel Zeit wir dafür aufwenden.
  1. Je mehr Zeit wir in etwas investieren, desto wichtiger ist es uns (Pred. 3,1-11).
  2. Daran wird auch sichtbar, wie wichtig uns unsere Beziehung ist.
  3. Bsp. Männer verstehen oft ihre Frauen nicht, wenn sie unglücklich sind.
    - a) Sie rechtfertigen sich gerne mit den Worten:
      - (1) „Ich versorge doch meine Familie mit allem was sie braucht!?“
      - (2) „Was will sie noch mehr!?“
    - b) Deine Frau will nichts anderes als Deine Anwesenheit, Deine Zeit, die Beziehung zu Dir!
      - (1) Nichts in der Welt kann deine Beziehung ersetzen!
      - (2) Das Geschenk, nach dem sich die meisten Frauen sehnen, ist nicht (bloss) Diamanten, rote Rosen oder Pralinen.
    - c) Es ist die ungeteilte Aufmerksamkeit die folgendes sagt: „Ich schätze dich so sehr, dass ich dir das Wertvollste gebe, was ich habe - meine Zeit.“
- C. Zeit ist **das wertvollste Geschenk**, das wir besitzen.
  1. Wir haben nur eine begrenzte Menge davon, die uns von Gott gegeben wird auf dieser Erde (1. Pet. 5,6).
    - a) Wir können zwar mehr Geld verdienen, aber keine Zeit (Eph. 5,16).
    - b) Wenn wir mit einer Person unsere Zeit teilen, dann geben wir ihr einen Teil unseres Lebens.
    - c) Diese verbrachte Zeit können wir niemals wieder zurückbekommen.

2. Deshalb ist Zeit das grösste Geschenk, das wir einem Menschen geben können.
- D. Einen Menschen zu lieben bedeutet, dass wir eine **Beziehung** zu ihm **pflegen**.
  1. Eine Beziehung ist aufwendig und bedeutet, dass ich mich zurückstelle, um mich auf den andern einlassen zu können.
  2. Liebe bedeutet nicht bloss etwas positives über eine Person zu denken oder ihr etwas lobenswertes zu sagen.
  3. Liebe bedeutet, etwas aufzugeben für den andern:
    - a) - meine Vorlieben, meine Bequemlichkeit, meine Ziele,
    - b) - meine Sicherheit, mein Geld, meine Energie oder meine Zeit.
  4. Gottes Wort ruft uns Gläubige in der Gemeinde auf zur Liebe: **Römer 12,9-13**
    - a) Liebe = (1. Pet. 1,22: Liebt einander von Herzen mit Beharrlichkeit)
      - (1) ist das Gegenteil von Heuchelei (ehrlich, ungespielt, authentisch),
      - (2) verabscheut das Böse,
      - (3) hängt dem Guten an,
      - (4) ist herzlich gesinnt, ist einander zugetan,
      - (5) ist ehrerbietend, zuvorkommend und schätzt den andern höher als sich selbst,
      - (6) ist hingebend, eifrig, dienend und brennend für alles was geistlich ist,
      - (7) freut sich in der Hoffnung,
      - (8) ist geduldig in Bedrängnis,
      - (9) haltet fest am Gebet,
      - (10) kümmert sich um die Bedürfnisse oder Nöte der Heiligen,
      - (11) ist gastfreundlich,
      - (12) ist segnend und nimmt Teil an Freud und Leid der Anderen (V. 14),
      - (13) ist gleichgesinnt und richtet sich nicht nach dem, was vor Menschen als etwas hohes gilt (z.B. Geld, Besitz, Sachkenntnis, berufliche Stellung..).
    - b) Diese Liebe kann nur gepflegt werden, wenn Menschen nicht alleine für sich leben wollen, sondern sich einer Gemeinschaft hingeben (1. Kor. 7,5).
  5. Deshalb ist das Erfolgsrezept für Gemeindegrowth: **Zeit!**
    - a) Verbringe Zeit mit andern Menschen, lerne sie kennen und liebe sie, wie Christus die Welt geliebt und sich für sie hingegeben hat (Lk. 22,15).
    - b) Wir können etwas geben, ohne zu lieben, aber wir können niemals lieben, ohne etwas zu geben.

## II. **Ungeteilte Aufmerksamkeit**

- A. Zweisamkeit bedeutet nicht bloss räumliche Nähe.
  1. Viele Ehepaare meinen, sie würden viel Zeit miteinander verbringen, in Wirklichkeit besteht aber bloss eine räumliche Nähe und jeder macht etwas für sich.
  2. Zweisamkeit bedeutet auch nicht halbe Aufmerksamkeit.  
Bsp. Wenn der Fernsehapparat läuft, während meine Frau mit mir reden will, dann ist das keine ungeteilte Aufmerksamkeit.
  3. Zweisamkeit bedeutet auch nicht, dass wir unsere Zeit damit verbringen, einander schweigend in die Augen zu schauen.
- B. Zweisamkeit bedeutet, **gemeinsam** etwas zu tun und dabei einander ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.
  1. Wichtig ist das Miteinander, dass man bewusst mit dem andern Zeit verbringt.
    - a) Dabei ist die Aktivität nur ein Mittel zum Zweck.
    - b) Es gilt also, die gemeinsame Aktivität gut auszusuchen.
    - c) Bsp. Eine unglückliche Auswahl ist, wenn beide ein Moped kaufen, um miteinander Ausflüge zu machen.
  2. Es können ganz gewöhnliche Aktivitäten sein wie zum Beispiel:
    - a) Spazieren, wandern, essen, tanzen, singen...
    - b) Gesellschaftsspiele sind dazu ein willkommenes Mittel zum Zweck.

### III. Zwiegespräch

- A. Wie Lob und Anerkennung, so hat auch die Zweisamkeit als Liebessprache verschiedene Dialekte.
1. Dazu gehört der **Gedankenaustausch**.
  2. Beim Zwiegespräch werden, in einer entspannten Atmosphäre, über Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte gesprochen.
- B. Das Zwiegespräch unterscheidet sich deutlich von der ersten Liebessprache, dem Lob.
1. Beim Lob kommt es darauf an, was wir sagen.
  2. Beim Zwiegespräch aber ist es wichtig, was wir hören.
- C. Um mit einem Menschen Gemeinschaft zu pflegen, ist es wichtig, dass ein **Dialog** stattfindet.
1. Ich zeige meine Liebe dadurch, dass ich aufmerksam zuhöre, Fragen stelle,
    - a) nicht aus Neugier,
    - b) nicht, um das Gespräch zu dominieren,
    - c) sondern aus dem echten Bedürfnis heraus, an den Gedanken und Gefühlen des andern teilzunehmen.
  2. Wichtig ist bei solchen Gesprächen meistens nicht das Ziel, d. h. die Lösung, sondern mein Mitgefühl und meine Anteilnahme.
  3. Bsp. Viele (besonders Männer) denken oft zu lösungsorientiert.
    - a) Damit zerstören wir jede Grundlage für einen Gedankenaustausch.
    - b) Statt aufmerksam zuzuhören, um die Gedanken und Gefühle des andern zu verstehen und sich in seine Situation hineinzufühlen.
  4. Aktives Zuhören kann man lernen.
    - a) Doch Zuhörenlernen fällt vielen genauso schwer wie das Erlernen einer Fremdsprache.
    - b) Wenn wir aber unsere Liebe richtig zum Ausdruck bringen wollen, dann bleibt uns nichts anderes übrig.
    - c) Besonders dann nicht, wenn die Liebessprache unseres Ehepartners die Zweisamkeit ist.
- D. Fünf praktische Hilfen, um bessere Zuhörer zu sein:
1. Halte Augenkontakt, wenn der Andere mit Dir redet!
    - a) Das hilft, sich auf den Andern zu konzentrieren.
    - b) Auf diese Weise lerne ich mein Gegenüber näher kennen.
  2. Schenke dem Andern Deine ungeteilte Aufmerksamkeit!
    - a) Dabei sollte nichts anderes nebenbei getan werden.
    - b) Damit zeige ich dem andern meinen Respekt und mein Interesse.
  3. Höre genau hin, was der Andere Dir erzählt und frage nach!
    - a) Fragen zeigen aufrichtiges Interesse, den andern auch richtig verstehen zu wollen.
    - b) Durch Fragen lasse ich mich völlig auf den andern ein.
  4. Beachte die Körpersprache des andern!
    - a) Manchmal vermittelt die Körpersprache eine ganz andere Botschaft als das gesprochene Wort.
    - b) Durch die Körpersprache zeigen wir einander auch unsere Gefühle.
      - (1) Gefühle der Enttäuschung und der Trauer, oder
      - (2) Gefühle der Freude und der Zuversicht usw.
  5. Halte Dich zurück und unterbrich den Andern nicht!
    - a) Für die meisten Menschen ist das Zuhören ein Fremdwort.
    - b) Sie werden von ihrem Egoismus und ihren eigenen Gedanken so sehr getrieben, dass sie ihren Gesprächspartner ständig unterbrechen, um von ihren eigenen Dingen reden zu können, die sie beschäftigen.
    - c) Wenn sie anfangen zu reden, dann finden sie kein Ende mehr.

- d) In manchen Konversationen könnte man auf beiden Seiten ein Tonband aufstellen und dabei zwei vollständige und unabhängige Reden aufnehmen.

#### IV. Welchen Problemen begegnen wir, wenn wir Nähe und Zweisamkeit zu andern Menschen suchen?

- A. Es ist unvermeidbar, dass wir beim Versuch einander näher zu kommen, kleineren oder grösseren Kommunikationsproblemen begegnen.
- B. Generell gesprochen gibt es zwei Persönlichkeitstypen:
1. Es gibt **Sender** und **Empfänger**, Zungen und Ohren.
    - a) Das eine Extrem ist ein Mensch wie das Tote Meer.
      - (1) Das Wasser des Toten Meeres fliesst nirgends hin.
      - (2) Es gibt Menschen, die nehmen alles in sich auf, wie ein Reservoir.
      - (3) Sie sind glücklich, wenn sie nichts von sich hergeben müssen.
    - b) Das andere Extrem ist ein Mensch wie ein plätschernder Bach.
      - (1) Das sind Menschen, die während dem Reden vieles verarbeiten.
      - (2) Alles, was sie mit ihren Ohren wahrnehmen und mit den Augen sehen, muss auf irgend eine Art kommentiert werden.
    - c) Es kommt nicht selten vor, dass ein Totes Meer ein plätschernder Bach heiratet.
  2. Es gibt aber auch viele ausgeglichene Menschen.
  3. Unser Persönlichkeitsprofil (extrovertiert/introvertiert) ist entscheidend.
  4. Es bestimmt unser Verhalten und kann zu kleineren oder grösseren Problemen führen.
- C. Die folgenden Kommunikationsprobleme sind bloss eine Auswahl:
1. Wir reden aneinander vorbei.
    - a) Bsp. Der Eine spricht davon, dass die Sonne am Abend untergeht und der Andere behauptet, dass allein durch die Drehung der Erde die Sonne am Horizont verschwindet.
    - b) Beide mögen auf ihre Art Recht haben.
    - c) Um einander zu verstehen, ist es wichtig, dass wir uns in die Lage des andern versetzen (Phil. 2,4).
  2. Wir hören einander nicht zu.
    - a) Wir verletzen einander verbal, wutentbrannt und feindselig (Eph. 4,26).
    - b) Wir fallen dem andern ins Wort, statt ihn ausreden zu lassen (Spr. 18,13).
    - c) Wir schenken nur die halbe Aufmerksamkeit (desinteressiertes Verhalten bekunden durch Wegschauen, Telefonieren, usw.).
    - d) Wir erteilen gutgemeinte Ratschläge, statt Mitgefühl und Anteilnahme zeigen.
  3. Wir meinen die Gedanken des andern zu kennen (Phm. 14; Spr. 8,17).
  4. Wir sind verklemmt, unsere Gefühle und Gedanken auszudrücken.
    - a) Ein auferbauendes Zwiegespräch findet dann statt, wenn Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte in einer entspannten Atmosphäre ausgetauscht werden.
    - b) Viele haben nie gelernt, ihre Gefühle und Gedanken zu äussern.
      - (1) Deshalb reden sie nicht gerne von sich.
      - (2) Sie fühlen sich gedemütigt, anderen ihre Ecken und Kanten preiszugeben.
      - (3) Wenn sie ihre Gefühle äussern, dann oft nur feindselig und wütend.
    - c) Für viele ist Nähe beängstigend.
      - (1) Die Erfahrung hat sie gelehrt: „zu grosse Nähe führt zu meiner Ablehnung.“
      - (2) Deshalb halten sie Distanz und strecken nur langsam, wenn überhaupt, ihre Köpfe aus dem Schneckenhaus heraus.
    - d) Andere haben Mühe, die entsprechende Nähe oder Distanz zu andern Mitmenschen herauszuspüren.
      - (1) Sie sind entweder zu klebrig oder zu befremdend.
      - (2) Sie sind entweder zu intim oder unnahbar.

5. Wir beleidigen, klagen an, machen einander Vorwürfe oder wollen dem Andern unsere Meinung aufzwingen (= angreiferischer Typ).
  - a) Das ist eine Form von Gewalt, die die Probleme nicht löst, sondern nur vergrößert!
  - b) Grundlage jeder echten Kommunikation ist die Toleranz.
6. Wir fühlen uns schnell beleidigt (verletzt).
  - a) das führt dazu, dass wir uns verteidigen und rechtfertigen, oder,
  - b) wenn alles nichts mehr nützt, uns zurückziehen (= passive Typ).
7. Indem wir miteinander nicht die Wahrheit reden (Eph. 4,15.25) .
  - a) Halbwahrheiten akzeptieren (1. Joh. 2,21),
  - b) Sünde tolerieren und damit unterstützen (Jes. 59,1-2).
  - c) Gefühle kaschieren und tief im Inneren etwas ganz anderes empfinden (Röm. 16,18).

#### SCHLUSSTEIL

- I. Um unseren Liebestank oder Liebesbrunnen füllen zu können, müssen wir die Frage beantworten, was wir unter Zweisamkeit und Nähe in einer Beziehung verstehen oder wünschen.
- II. Es ist wichtig, die Probleme zu kennen, die uns in unseren Bemühungen und unseren Annäherungsversuchen begegnen.
- III. 1. Thess. 5,15: *„Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergelte. Jagt vielmehr allezeit dem Guten nach, füreinander und für alle.“*