

Workshop über die fünf Sprachen der Liebe

Auf Einladung des Elternforums Untersee und Rhein leitete Erwachsenenbildnerin Susanna Vogel-Engeli einen Workshop im Gemeindesaal von Homburg.

(le) Es gibt verschiedene Beziehungssprachen, welche in Partnerschaften und Freundschaften gelebt werden und die für ein «Sich-geliebt-Fühlen» verantwortlich sind. Ebenso sind sie in der Familie und in der Beziehung zwischen Eltern-Kind und auch mit erwachsenen Kindern ein wichtiges Thema. Kennen Familienmitglieder und Menschen von einander die bevorzugte Liebessprache, fließt die Liebe und Anerkennung nährend hin und her und der Selbstwert kann nachhaltiger gestärkt werden. Dies erläuterte Susanna Vogel-Engeli an ihren umfassenden Darlegungen vor über einem halben hundert Zuhörerinnen und Zuhörern im Homburger Gemeindesaal. Als Grundlage dienten der Referentin die Bücher von Gary Chapman. «Dieser Abend soll sensibilisieren, dass die Liebe im Alltag fließen kann», empfing die Referentin die Teilnehmer und stellte gleich anfangs die Frage: «Wären sie zufrieden mit der Schale eines Apfels oder der Rinde eines Brotes? Wäre da nicht die Sehnsucht nach einer reichhaltigen Nahrung?» Überleitend zum Thema machte Vogel klar: Jeder Mensch sehnt sich, aufrichtig geliebt zu werden und möchte aber auch Liebe schenken.

Liebe auf fünf Kanälen senden

Laut Susanna Vogel besteht die Möglichkeit, die Liebe auf fünf Kanälen zu senden: «Ungeteilte Aufmerksamkeit», «Hilfsbereitschaft», «Berührung», «Wertschätzung und Anerkennung» und «Schenken». Im gegenseitigen Gespräch tauschten sich die Anwesenden aus zu Fragen wie: In welchem Zusammenhang habe ich Interesse an diesem Thema? Was wünsche ich mir von diesem Abend? Wo und wie habe ich heute Liebe gegeben und welche Situationen haben mich heute genährt und gestärkt. Für die Erwachsenenbildnerin gehört es zur Existenzgrundlage eines Menschen, Leute um sich zu haben von denen man geliebt und geschätzt wird. Für sie ist zentral, dass, wenn man den Kanal des Gegenübers kennt, nachhaltiger genährt werden kann. Bei der Liebessprache der ungeteilten Aufmerksamkeit steht die Qualität vor der Quantität. Man zeigt dem Gegenüber, dass man körperlich und emotional ganz für den Andern da ist. Dabei sind Rituale, gemeinsame Arbeiten, spontane Aktivitäten, gemeinsame Erlebnisse und Spiele wichtig. Verletzend wirken können hier das Vermeiden des Augenkontaktes, der Entzug der Aufmerksamkeit, das Nichteinhalten von Terminen und materieller Ersatz. Bei der Liebessprache der Hilfsbereitschaft sind Zuverlässigkeit, das Anpacken von irgendetwas für den Andern, Hilfe zur Selbsthilfe und das Anbieten von Entlastungen wichtig. «Das Nichteinhalten, Unpünktlichkeit, das Ablehnen der Hilfe und das Knüpfen an Bedingungen sind verletzend bei dieser Sprache», sagt Vogel. Im Zentrum stehen bei der Liebessprache der Berührung neben Zärtlichkeiten, das Händehalten, spontane Umarmungen, Massage oder Wickel, während das Vermeiden von Körperkontakten und handgreifliche Massnahmen extrem verletzend sein können.

Bei der Wertschätzung und Anerkennung gibt man dem Gegenüber beispielsweise zu verstehen: Ich liebe dich, ich schätze deine Hilfe, es gefällt mir, wie du deine Haare trägst oder die Wanderung hat mir gefallen. Verzichten sollte man hier auf eine kaum verbale Anerkennung, auf das Fokussieren der negativen Verhaltensweise. Geschenke sind sichtbare Zeichen der Liebe und diese Liebessprache lässt sich – so Vogel - ideal kombinieren mit andern Liebessprachen.

