

Sprachen der Liebe

5. Zärtlichkeit

Ziel: Körperkontakt und Streicheleinheiten in verschiedenen Varianten oder Dialekten.

EINLEITUNG

- I. An was denken wir, wenn von **Zärtlichkeit** die Rede ist?
 - A. Geschlechtsverkehr, Sex?
 - B. Streicheleinheiten, zarte Berührungen oder Massagen usw.?
 - C. Körperkontakt, Umarmung, Berührungen (z. B. der Hände), ein Freundschaftskuss?
- II. Wenn wir von Zärtlichkeiten sprechen, dann sind alle die oben genannten Aufzählungen gemeint.
 - A. Der **Liebesakt** ist nur ein Dialekt der Sprache der Zärtlichkeit.
 - B. Der Sexualtrieb hat im Grund wenig mit dem Verlangen nach Zärtlichkeit oder Körperkontakt zu tun.
 - C. Zärtlichkeit oder Körperkontakt kann als Liebessprache im Alltag mit andern Menschen gepflegt werden.
 - D. Durch Berührungen, Körperkontakte aller Art haben viele Menschen das Gefühl wirklich geliebt zu werden.
- III. Viele Forschungsprogramme haben sich mit der Entwicklung des Kindes befasst.
 - A. Sie sind zum Schluss gekommen, dass Kleinkinder, die öfters in den Arm genommen und geküsst werden, sich seelisch viel gesünder entwickeln, als Kinder die ohne Berührungen auskommen mussten.
 - B. Weise Eltern sind also zärtlich zu ihren Kindern und das gilt in allen Kulturen.
 - C. Der Mensch ist ein soziales Wesen, der Annahme und Zusprüche braucht, jemand, der sich seiner annimmt, ihm hilft und beschenkt, das geht hin bis zum Körperkontakt.
 - D. Kommt eines dieser fünf Sprachen zu kurz, treten je nach Typ Mangelerscheinungen auf, so dass sein Liebesbrunnen austrocknet.

HAUPTTEIL

- I. **Körperkontakt als alltägliche Liebessprache**
 - A. Berührungen können Beziehungen knüpfen oder zerstören.
 1. Sie können Hass oder Liebe vermitteln (ein Schlag ins Gesicht schmerzt, während sanfte Streicheleinheiten wohltun).
 2. Sie können geheuchelt, widerwillig oder gar verräterisch sein (Judaskuss).
 - B. Für den, der Zärtlichkeit als persönliche Liebessprache versteht, wird jede Berührung eine deutlichere Botschaft senden als jedes Verbale: „Ich liebe dich.“
 1. In der Ehe können Zärtlichkeiten ganz unterschiedlicher Natur sein:
 - a) Die Hände auf die Schulter des andern legen.
 - b) Nahe zusammensitzen und sich an den Händen halten.
 - c) Eine Umarmung, einen Kuss auf die Backe.
 - d) Den Rücken massieren oder streicheln usw.
 2. Jede flüchtige Umarmung oder Berührung spricht Bände, wenn sie zärtlich gemeint ist (nicht erotisch, unangenehm oder peinlich!).
 - a) Die kleinen Zärtlichkeiten des Alltags erfordern nicht allzu viel Zeit.
 - b) Wenn die Sprache unseres Partners Zärtlichkeiten sind, dann sollte man sich schon darüber Gedanken machen, wie und wann, welche Formen angewandt werden können.
 - c) Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

- d) Wichtig ist, dass die Reaktion des Partners beachtet und respektiert wird.
 - e) Es wäre kontraproduktiv, darauf zu bestehen, den Partner so zu berühren, wie nur ich es gerne mag.
- C. Der Körper braucht Zärtlichkeit:
- 1. Alles, was mich als menschliches Wesen ausmacht, wohnt in meinem Körper.
 - a) Wer also meinen Körper berührt, der berührt meine Person.
 - b) Sich von meinem Körper zurückzuziehen bedeutet, sich von mir als Mensch zu distanzieren.
 - 2. In unserer Gesellschaft ist der Handschlag ein Zeichen für Kontaktbereitschaft und soziale Nähe zu einem anderen Menschen (wer sich weigert, hat ein Problem).
 - 3. In biblischen Zeiten erfüllte das Umarmen und Küssen dieselbe Funktion (Röm. 16,16: gilt heute noch z. B. in Frankreich und Italien).
 - 4. In jeder Gesellschaft gibt es dazu klare Regeln, die sittliche von unsittlichen Berührungen zwischen den Geschlechtern festlegen.
 - 5. Innerhalb der Ehe entscheidet jeweils das Ehepaar, was angemessen und was unangemessen ist.
- D. Zarte Berührungen in Krisenzeiten:
- 1. Gerade in Krisenzeiten suchen wir instinktiv die Nähe des andern.
 - 2. Dies tun wir, weil der Körperkontakt immer ein wirkungsvoller Kommunikator der Liebe ist.
 - 3. Wenn wir in Schwierigkeiten stecken, brauchen wir nichts so sehr wie das Gefühl, geliebt zu werden (z. B. bei einem Todesfall in der Familie usw.).
 - a) Worte mögen vielleicht weniger zu bewirken.
 - b) Die stille Anwesenheit eines Menschen mag vielleicht zu trösten.
 - c) Die Unterstützung bei Formalitäten kann auch eine Hilfe sein.
 - d) Doch nichts geht über zarte Berührungen.
 - (1) Sie werden als Liebesbeweis verstanden, besonders von denen, die diese Liebessprache sprechen.
 - (2) Für solche Personen bleibt diese Art von Zärtlichkeit noch lange in ihrem Gedächtnis haften, auch wenn die Krise längst überwunden ist.

II. Zärtlichkeit als sexuelle Liebessprache

- A. Gott ist der Erfinder der Sexualität.
- 1. Die Sexualität ist nicht schmutzig und ungeistlich, sondern gut (Gn. 1,31).
 - 2. Sie gehört zum Leben.
 - 3. Der Mensch ist ein sexuelles Wesen.
- B. Es gibt allerdings grosse Unterschiede bei den Menschen:
- 1. Das sexuelle Verlangen ist unterschiedlich ausgeprägt.
 - 2. Beim **Mann** ist der Sexualtrieb körperlich bedingt.
 - a) Der Drang zum Geschlechtsverkehr wird durch die ständige Produktion von Samenflüssigkeit in den Bläschendrüsen ausgelöst.
 - b) Wenn diese voll sind, entsteht ganz einfach ein Drang zur Entleerung (wie beim Harndrang).
 - c) Diese Entleerung kann auf drei verschiedene Wege stattfinden:
 - (1) durch unwillkürliche Samenergüsse in der Nacht,
 - (2) durch Masturbation, oder
 - (3) durch den Geschlechtsverkehr.
 - d) Das sind die rein physischen Reaktionsmöglichkeiten, ohne dabei von Sünde oder Nicht-Sünde zu sprechen.
 - 3. Bei der **Frau** entsteht das sexuelle Verlangen eher auf der emotionalen Ebene.
 - a) Sie hat das Bedürfnis, geliebt zu werden, und so wünscht sie sich die körperlichen Berührungen ihres Mannes.

- b) Fehlt diese emotionale Komponente, ist meist auch kein Interesse an Sexualität vorhanden.
 - c) Zudem ist das sexuelle Verlangen bei der Frau durch den hormonellen Zyklus stark beeinflusst.
 - d) Der Zustand der emotionalen und geistigen Beziehung ist jedoch viel ausschlaggebender für sie.
4. Männer und Frauen sind anders.
- a) Die anatomischen Unterschiede erklären, warum viele Männer häufiger Sex brauchen als Frauen.
 - b) Wenn es in der Beziehung der emotionalen Ebene Probleme gibt, ist das für den Mann kein Hinderungsgrund Sex zu haben, für die Frau aber schon.
 - c) Denn für die meisten Frauen ist die emotionale Intimität oft die Voraussetzung für Sex.
- C. Mit der Sexualität verhält es sich gleich wie mit allen andern Dingen in einer Beziehung: „Ohne Fleiss, kein Preis!“
1. Sexualität ist nicht bloss ein Erlebnis, das automatisch und natürlicherweise immer wieder von selbst stattfindet.
 2. Sexualität bedeutet Dienst am Nächsten, Hingabe, Besprechung, Bereitschaft zum Lernen und sich zu verbessern.
 3. Es bedeutet, sich immer wieder bewusst Zeit zu nehmen füreinander,
 - a) besonders in der nicht mehr so jungen Ehe,
 - b) ein Leben lang.
 4. Jedes Ehepaar, das sich dieser Entscheidung entzieht, gibt der Ehe Vorschub
 - a) für eine Affäre
 - b) für Internetpornos
 - c) für Masturbation usw.
- D. Hebräer 13,4: *„Die Ehe soll in Ehren gehalten werden bei allen und das Ehebett unbefleckt; denn die Unzüchtigen und die Ehebrecher wird Gott richten.“*
1. Die Botschaft ist klar: Die Ehe ist eine ehrbare Beziehung.
 2. Der Geschlechtsverkehr innerhalb der Ehe ist eine erlaubte und wunderschöne Erfahrung.
 3. Der Verkehr ausserhalb der Ehe (biblisch Unzucht) und der Ehebruch werden dagegen verurteilt.
 4. Unsere natürlichen, von Gott gegebenen sexuellen Bedürfnisse sollen in der Ehe befriedigt werden.
 - a) Wenn wir das tun, helfen wir, der Versuchung zu widerstehen, die draussen lauern könnte.
 - b) Wer heiratet, verpflichtet sich auch den sexuellen Bedürfnissen des Ehepartners nachzukommen (1. Kor. 7,1-9).
 - c) Haben wir damit Probleme, müssen wir nach Lösungen suchen.
 - (1) Wer sich kaum für die sexuellen Bedürfnisse des andern interessiert ist egoistisch.
 - (2) Egoismus ist Sünde und schafft ein Klima der Enttäuschung, Frustration und Feindseligkeit.
- E. Deshalb ist es notwendig, dass sich ein Paar über ihre sexuellen Bedürfnisse austauscht.
1. Es geht nicht bloss um eine allgemeine Gesprächsbereitschaft, sondern auch um den Austausch unserer intimsten Gefühle und Bedürfnisse.
 - a) Weil wir unterschiedlich veranlagt sind, haben unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse.
 - b) Ohne Gedankenaustausch darf auch in dieser Hinsicht keine gegenseitige Befriedigung erwartet werden.
 - c) Der andere muss wissen, was uns Freude macht, was die Lust steigert oder was uns eventuell abstösst.

2. Gedankenaustausch ist wichtiger als Leistung.
 - a) Es wird heute viel über Praktiken und Stellungen geredet, als ob sexuelle Erfüllung durch das Anwenden bestimmter Praktiken erreicht werden könnte.
 - (1) Oft versuchen Ehepaare, ihre Beziehung mit Hilfe der Sexualität zu kitten, weil sie hoffen, so wieder zueinander zu finden.
 - (2) Sexuelle Vertrautheit ist jedoch das Resultat einer Beziehung.
 - b) Beziehungen entstehen durch Gespräche (Kommunikation).
 - (1) Demzufolge beginnt das Vorspiel sexueller Liebe schon Stunden davor.
 - (2) Wenn wir uns Zeit nehmen, einander zuzuhören und Interesse am anderen zu bekunden, schaffen wir ein Klima, in dem auch ein sexuelles Vertrauensverhältnis gedeihen kann.
3. Je offener ein Paar sich austauschen kann über ihre Vorlieben und sexuellen Bedürfnisse, desto intimer werden ihre gemeinsamen sexuellen Erlebnisse sein.
 - a) Jeder sollte sich die Frage stellen: „Was kann ich tun, um die romantische Liebe zwischen uns noch schöner werden zu lassen?“
 - b) Sexuelle Vertrautheit ist ein Wachstumsprozess.
 - c) Wie auf allen anderen Gebieten des Lebens gilt das Motto: „Übung macht den Meister.“
4. Die Liebe ist der Garten, in dem die Vertrautheit wächst und gedeiht.
 - a) Liebe ist sowohl eine Einstellung als auch ein Gefühl.
 - (1) Wir wählen unsere Einstellung, und die bestimmt unser Gefühl.
 - (2) Liebe ist somit eine Entscheidung!
 - b) Wenn wir uns zur Liebe entschliessen, indem wir das Wohl des andern im Auge haben, werden wir ein Klima schaffen, das uns seelisch, geistig und körperlich immer mehr eins werden lässt.
 - c) Durch den Glauben werden wir in die Lage versetzt, Gottes Liebe an unseren Partner weiterzugeben, selbst wenn der im Augenblick nicht sehr liebenswert ist (Röm. 5,5.8).

SCHLUSSTEIL

- I. Wir haben von der Liebessprache „Zärtlichkeit“ gesprochen.
 - A. Damit ist der alltägliche Körperkontakt gemeint zwischen Menschen.
 1. Dabei geht es um sanfte Berührungen, Umarmungen usw.
 2. Dies hat nichts mit unsittlichen Berührungen zu tun oder mit zweideutigen Absichten.
 3. Für viele Menschen sind solche Berührungen äusserst wichtig, um eine Beziehung zu knüpfen.
 4. Wenn uns solche Berührungen peinlich sind und wir uns ihnen entziehen, dann stossen wir ganz bestimmte Menschentypen von uns, die Körperkontakt als Liebe empfinden.
 - B. Wenn unser Ehepartner solche Berührungen als Liebe empfindet und wir geben sie ihm nicht, dann wird sein Liebesbrunnen allmählich austrocknen.
- II. Ein Dialekt dieser Liebessprache ist die Sexualität.
 - A. Viele Männer meinen irrtümlicherweise, ihre Liebessprache sei die Zärtlichkeit, weil der Sexualtrieb physisch bedingt ist.
 - B. Doch Zärtlichkeit als Sexualität ist bloss ein Dialekt dieser Liebessprache!
 - C. Wer jedoch eine Ehe eingeht, der entscheidet sich dafür seinem Partner auch in sexueller Hinsicht zu dienen.
 - D. Liebe ist eine Entscheidung, die sich mit dem von Gott gegebenen Partner auseinandersetzt, sich bespricht und bereit ist, sich verändern zu lassen.
 - E. Nur so kann eine Ehe ganzheitlich gepflegt werden und vor Gott ihre Bestimmung finden!