



Die 5 Sprachen der Liebe

Gary Chapman ist ein weltbekannter amerikanischer Paar- und Beziehungsberater und Autor mehrerer Bücher. Er entdeckte die 5 Sprachen der Liebe und verhilft Paaren somit zu einem größeren Verständnis füreinander. Paare kommunizieren in Liebesdingen nicht selten aneinander vorbei. Herauszufinden, welche Sprache der Liebe Sie und Ihr Partner sprechen und die Sprachen des anderen nicht nur deuten, sondern auch lernen zu sprechen, kann Beziehungen nicht nur bereichern, sondern manchmal auch retten.

Übung: Lesen Sie die 5 Sprachen der Liebe durch und überlegen Sie sich, welche Sprache(n) Sie benutzen. Gibt es solche, die Sie ganz stark benutzen und andere gar nicht? Tauschen Sie sich danach mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber aus.

Lob und Anerkennung

Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld besonders oft und intensiv. Mit lobenden und anerkennenden Worten, ehrlichen Komplimenten, Anerkennung und Dank zeigen sie den Menschen ihren Respekt, ihre ehrliche Wertschätzung, ihre Liebe und ihre Dankbarkeit. Sehr oft fällt es diesen Menschen gar nicht auf, dass sie loben. Für sie ist es absolut selbstverständlich, dass sie nicht nur Erfolge oder Leistungen mit Lob belohnen, sondern selbst auch kleinste Aufmerksamkeiten und Gesten wertschätzen und dies zum Ausdruck bringen.

Zweisamkeit – die Zeit nur für euch

Menschen dieser Sprache bringen ihre Liebe und Wertschätzung durch Zeiten exklusiver, aufmerksamer, offener und präsenter Zweisamkeit. Dies kann in Form eines gemeinsamen



Abendessens, Gesprächen, körperlicher Zuwendung, Morgen- oder Abendritualen, ganze Wochenende ohne Störung etc. zum Ausdruck gebracht werden. Es geht ihnen um die Zeit, die man bewusst und aufmerksam, einander zugewandt miteinander verbringt, also bewusste gelebte Zweisamkeit. Darin liegt für sie eine hohe Qualität. Diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit ist eine Beziehungsqualität, die sie in hohem Maße schätzen.

Geschenke, die von Herzen kommen

„Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“ ist das Motto dieser Menschen. Sie zeigen durch kleine Geschenke oder Aufmerksamkeiten den Menschen, die sie lieben, ihre Wertschätzung. Dabei spielt der materielle Wert keine Rolle, viel wichtiger ist der Gedanke dahinter. Diese Menschen legen bei den Geschenken Wert auf Kreativität, Überraschung, und den Bezug zu oft unausgesprochenen Wünschen und Bedürfnissen des Beschenkten. Der Geschenk-Typ schätzt es, wenn ein passendes Geschenk liebevoll ausgesucht wird. Für ihn ist es ein Zeichen der Wertschätzung, wenn sich jemand schon bei der Auswahl des Geschenkes Gedanken über die Wünsche und Bedürfnissen des Beschenkten macht.

Hilfsbereitschaft

Der Grundsatz „Wenn Du etwas benötigst, sage es einfach, ich tue gerne etwas für dich“, „Was kann ich dir Gutes tun?“, „Womit kann ich dich erfreuen?“, „Kann ich dich unterstützen?“ zählt zu den Aussagen der Menschen in der Liebessprache der Hilfsbereitschaft. Sie helfen aus Leidenschaft, helfen ist für sie eine Selbstverständlichkeit und ein Liebesdienst. Sie zeigen ihrem Umfeld und ihren Lieben auf diese Art, dass sie sie lieben. Dabei geht es nicht um die Größe einer Hilfeleistung. In der Partnerschaft können das scheinbar unwichtige Dienstleistungen oder kleine Gesten sein.



Zärtlichkeit

Umarmungen und Streicheleinheiten für den Partner geben diesen Menschen ein sehr gutes Gefühl. Über Berührungen fühlen sie die Qualität der Beziehung und sie zeigen auch über Zärtlichkeiten ihre Liebe. Für sie zählt eine zärtliche Berührung mehr als die gesprochenen Worte „ich liebe dich“. Der Liebesakt ist nur *eine* Form vom Austausch der Zärtlichkeiten. Wenn sie einen Partner mit der gleichen Berührungs-Sprache haben, dann finden sie tausend Wege um ihre Liebe auch in der Öffentlichkeit mittels kleiner Zärtlichkeiten zu zeigen. Für diesen Typ ist jede dieser Berührungen ein Bekenntnis und ein Liebesbeweis.