

„Die 5 Sprachen der Liebe“ Gary Chapman

Es gilt allgemein:

- Ich spreche gerne selbst meine Lieblingssprache der Liebe, die ich jetzt herausfinden möchte, wenn ich sie noch nicht weiß.
- Genauso gerne möchte ich in dieser Sprache von meinem Partner, meiner Partnerin angesprochen werden und umgekehrt. Dadurch füllt sich der Liebestank.
- Menschen haben auch 2 Lieblingssprachen oder mehr.

a) Die erste Sprache ist Lob und Anerkennung.

Du siehst richtig gut aus, keiner kocht so wie Du, danke dass jemand die Hecke geschnitten und sogar das Laub in Säcke gepackt hat. Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen und unmöglichen Dinge. Sie sehen oft tolle Leistungen bei anderen und haben auch die Gabe, dies auszusprechen. Wenn ich einen Menschen lobe, der diese Sprache spricht, dann ist er regelrecht ermutigt und blüht geradezu auf. Mark Twain stammt der Ausspruch: „Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“

b) Aber es gibt auch Menschen, denen ist ein Lob weit gehend egal. Sie sprechen die zweite Sprache der Liebe: Die Zweisamkeit. Bei der Zweisamkeit geht es nicht einfach nur darum, dass man etwas zusammen macht, sondern damit ist eine Zeit von besonderer Qualität gemeint. Eine Zeit, in der ich die ungeteilte Aufmerksamkeit des anderen habe und umgekehrt.

Es gibt Menschen, die sich genau dann geliebt fühlen, wenn man Erfahrungen, Gedanken und Gefühle austauscht und einander wirklich zuhört – und nicht mit den Gedanken schon wieder ganz woanders ist. Augenkontakt, nichts anderes tun, zuhören, mitdenken, zurückhalten, nicht unterbrechen sind die Geheimnisse. Vorsicht: Wer diese Muttersprache der Liebe spricht, der will keine Ratschläge und Hinweise von anderen Menschen, wenn er sich ihnen öffnet, sondern er möchte die Aufmerksamkeit des anderen u. das Gefühl, verstanden zu sein.

c) Für manche Menschen sind Geschenke

der zentrale Ausdruck. Wenn ich jemanden beschenke, dann beschäftige ich mich gedanklich mit ihm. Das ist das Entscheidende – nicht der materielle Wert des Geschenkes.

Ich möchte mit dem Geschenk wirklich sein Herz berühren.

Die Frau, die goldene Hochzeit feierte, sagte „In all den Jahren hat er mir in jeder Woche einen Blumenstrauß geschenkt!“ Und strahlte dabei. Ihr Mann hatte ihre Sprache der Liebe entdeckt, er hatte sie verstanden und gesprochen. Er hatte dadurch ihren Liebestank aufgefüllt.

d) Die vierte Sprache der Liebe ist Hilfsbereitschaft, Unterstützung.

Hier geht es um all die Gefälligkeiten und Dienstleistungen, die man aus Liebe zum anderen tut.

Man möchte dem anderen eine Freude bereiten, indem man ihm etwas Gutes tut.

Der Grundsatz "Wenn Du was benötigst, sage es einfach, ich helfe gerne" zählt zu den Aussagen der Menschen mit dieser Liebessprache. Sie helfen gerne. Auch ihnen geht es nicht um die Größe einer Hilfeleistung. In der Partnerschaft können das scheinbar unwichtige Dienstleistungen sein: Kochen, den Tisch decken, abwischen, saugen, Windeln wechseln, das Schlafzimmer renovieren, Bücher entstauben, das Auto fahrbereit halten, Rasen mähen.

Dazu kann es hilfreich sein: Rollenverteilungen zwischen Mann und Frau zu überdenken. Eine Frau sagte dazu:

„Als mein Mann das erste Mal die Wäsche machte, war alles verfärbt. Aber das machte nichts. Er liebte mich in meiner Liebessprache, und mein Liebestank füllte sich.“ In diesem Moment änderte sich die Atmosphäre in ihrer Ehe. Vorsicht: Wäre es nicht fatal, er hätte eine Frau, die sagen würde, lass mich das machen oder das ist nicht gut genug. Wenn dich jemand in deiner Liebessprache anspricht, sei gnädig.

e) Die fünfte und letzte ist Zärtlichkeit.

Es gibt Menschen, für die sind Umarmungen, Küsse und Sexualität die Sprache der Liebe. Ohne solche Zärtlichkeit fühlen sie sich ungeliebte Berührungen fast lebensnotwendig. Nur so füllt sich ihr Liebestank. Viele Männer meinen, das sei ihre Sprache der Liebe, sie haben aber oft einfach einen starken Sexualtrieb. Ausprobieren: Kuss vor dem Weggehen, Hand in Hand gehen, Umarmung bei Begrüßung.