

DIE 5 SPRACHEN DER LIEBE

FÜHLEN SIE SICH VON IHREM PARTNER GELIEBT UND IHRE BEDÜRFNISSE BETREFFEND WAHRGENOMMEN? FALLS NICHT, KÖNNTE ES DARAN LIEGEN, DASS SIE UNTERSCHIEDLICHE *LIEBESSPRACHEN* SPRECHEN.

von SABINE REINTHALER, Fotos JULIA STIX

In der ersten Phase der Verliebtheit finden wir unser Gegenüber einfach nur perfekt, nichts stört uns am anderen, und wir geben uns gerne der Illusion hin, den optimalen Partner gefunden zu haben. Während dieser Zeit muss sich keiner der beiden anstrengen, um rundum zufrieden und glücklich miteinander zu sein. Alles ist mühelos und leicht, die Leidenschaft brennt, und das Wichtigste ist, einander jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Irgendwann aber kommt die Zeit, in der die rosarote Brille fällt und den Partnern bewusst wird, dass sie ziemlich unterschiedliche Persönlichkeiten sind und Interessen und Lebensstil vielleicht voneinander abweichen. Jetzt gilt es, sich der Liebe zuzuwenden, den Partner wirklich zu »sehen« und seine Bedürfnisse wahrzunehmen, um den Übergang von der ersten Euphorie zu tiefer Vertrautheit, Sicherheit und Liebe zu schaffen. Der Eheberater und Autor Gary Chapman stellt nach mehr als 30 Jahren Berufserfahrung diesbezüglich eine interessante These auf: »Ich bin davon überzeugt, dass es fünf verschiedene Sprachen gibt, um

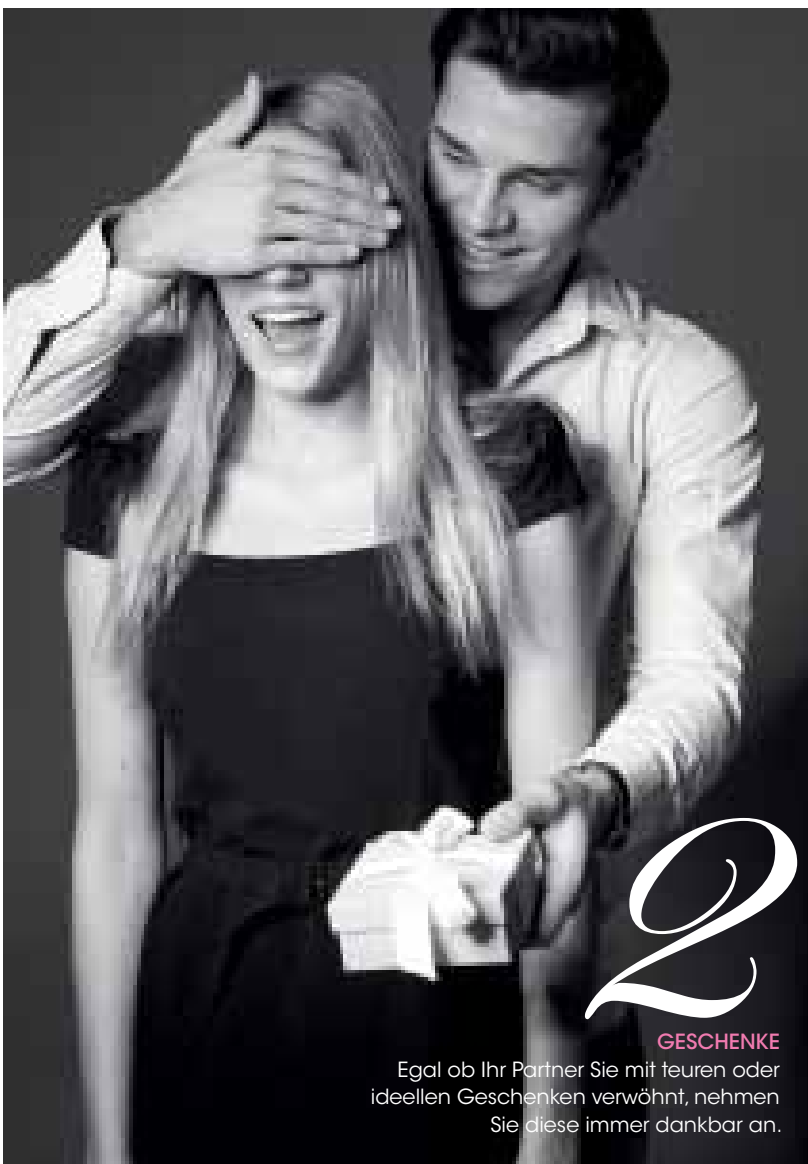
Liebe zum Ausdruck zu bringen, und für jeden von uns ist eine davon unsere Muttersprache.« Er meint weiters, wenn unser Partner diese nicht versteht oder spricht, fühlen wir uns ungeliebt und unsere emotionalen Bedürfnisse bleiben unerfüllt.

EIN KONKRETES BEISPIEL

Kreieren wir ein fiktives Paar, das die erste Phase der Verliebtheit bereits hinter sich hat. Irgendetwas beginnt schief zu laufen, und er versteht überhaupt nicht warum. Er: »Ich bemerke jedes neue Outfit, sage ihr, wie hübsch ich sie finde, lobe ihre Kochkünste, bestätige ihr täglich, wie toll sie sei und dass ich sie liebe. Ich mache ihr ununterbrochen Komplimente, aber sie scheint meine Worte nicht zu glauben.« Sie meint dazu: »Ich habe seine »ewigen Lippenbekenntnisse« satt, ich glaube nicht, dass er mich liebt, denn sonst würde er sich zum Beispiel nach dem Essen nicht vor den Fernseher setzen, sondern mir beim Abwasch helfen oder mir vielleicht mal den Lebensmitteleinkauf vorher abnehmen.« Für sie bedeuten seine Worte

wenig, sie sehnt sich nach Taten und Unterstützung. Beide sind frustriert, wissen nicht, was der andere will bzw. erwartet, fühlen sich unverstanden und im Stich gelassen. Laut Chapman ist die Erklärung ganz einfach: Sie sprechen verschiedene Liebessprachen. Während er seine Zuneigung durch Lob und Anerkennung ausdrückt, fühlt sie sich von einem Mann erst dann geliebt, wenn er etwas für sie tut, sich also hilfsbereit zeigt. Der Schlüssel zu einer intakten Beziehung liegt laut Chapman also darin, dass wir lernen, Liebe und Wertschätzung so auszudrücken, dass sie beim anderen auch ankommen. Und das betrifft natürlich nicht nur Paar-, sondern auch Eltern-Kind-Beziehungen, wie auch das Verhältnis zu Kollegen und Freunden. Viel Frust und Schmerz, den Menschen in Beziehungen erleben, rührt daher, dass die Beteiligten sich nicht die Mühe machen, sich mit den verschiedenen Formen der Liebe auseinanderzusetzen. Lassen Sie uns nun eine Reise durch die fünf Sprachen machen, damit Sie in Zukunft nicht nur mehr Verständnis für Ihre Liebsten ►

1
LOB UND ANERKENNUNG
Verbale Wertschätzung ist für jene Menschen, die Liebessprache Nummer eins »sprechen«, oberste Prämisse.



2

GESCHENKE

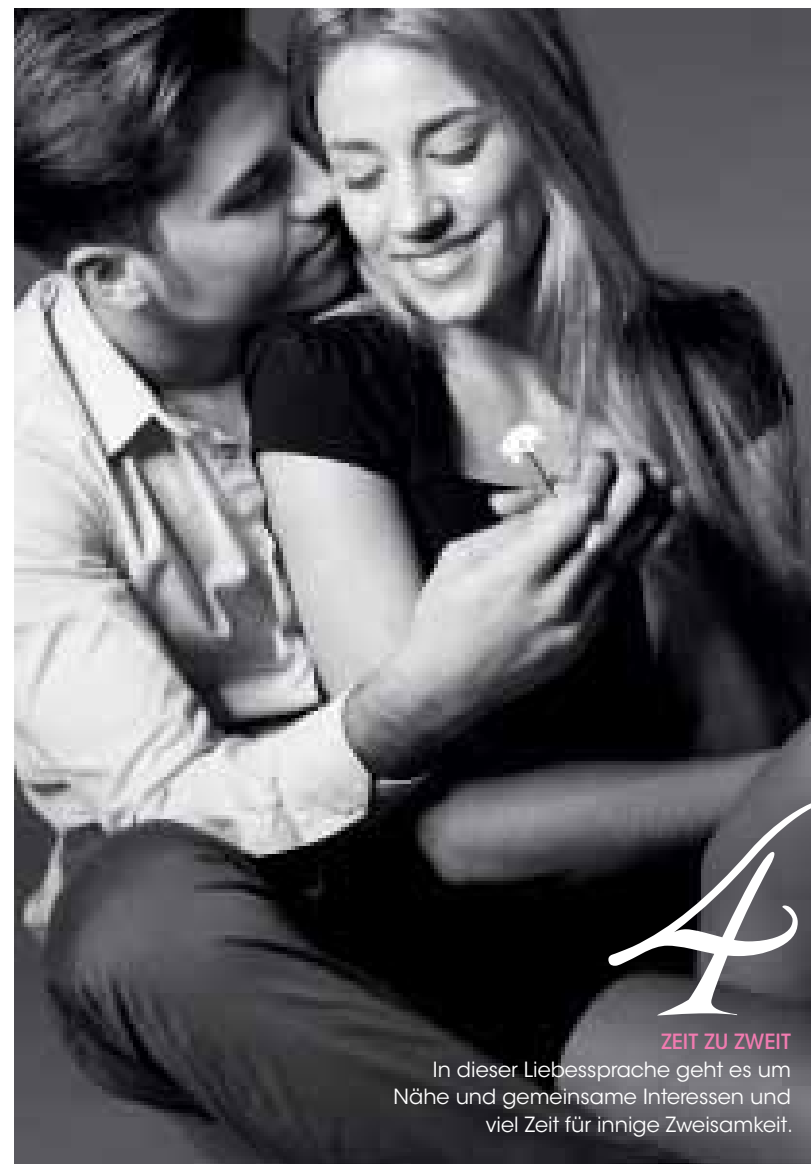
Egal ob Ihr Partner Sie mit teuren oder ideellen Geschenken verwöhnt, nehmen Sie diese immer dankbar an.



3

HILFSBEREITSCHAFT

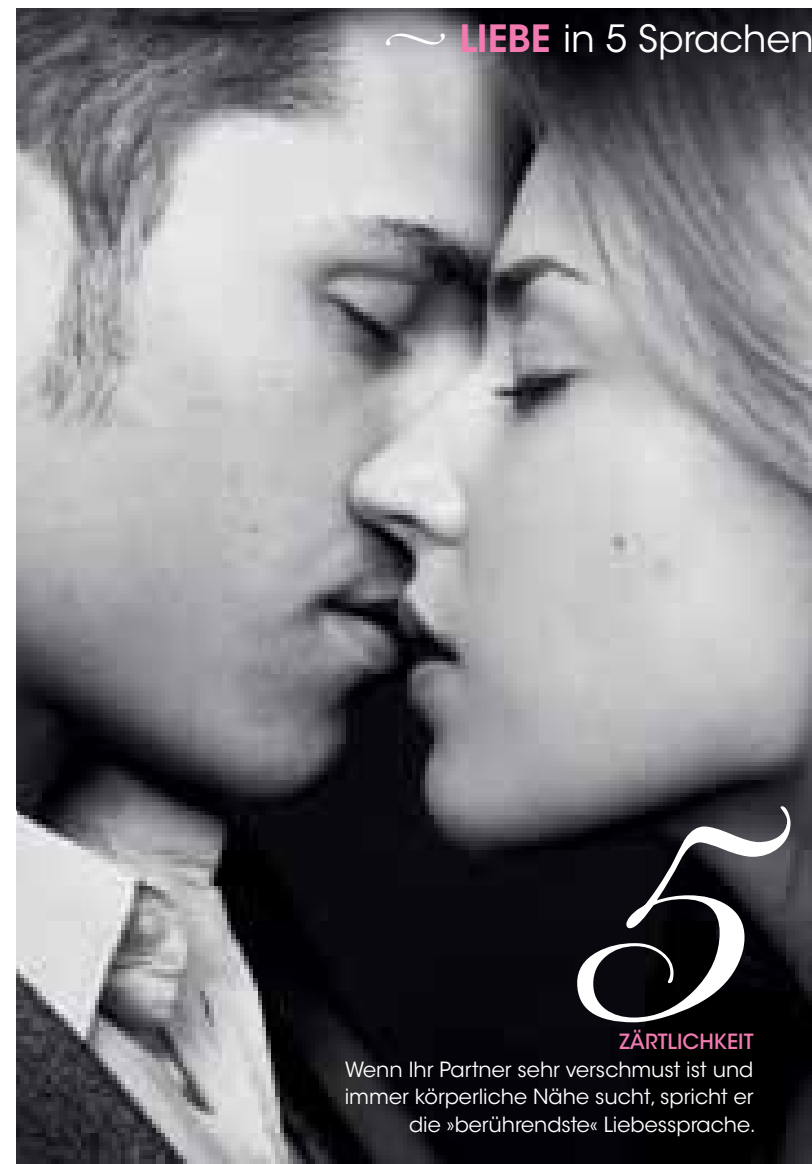
Sie erwähnen, dass Ihr Auto schmutzig ist, und Ihr Liebster bringt es in den nächsten Tagen ungebeten in die Waschstraße?



4

ZEIT ZU ZWEIT

In dieser Liebessprache geht es um Nähe und gemeinsame Interessen und viel Zeit für innige Zweisamkeit.



5

ZÄRTLICHKEIT

Wenn Ihr Partner sehr verschmust ist und immer körperliche Nähe sucht, spricht er die »berührendste« Liebessprache.

aufbringen, sondern auch in Ihren Beziehungen jene Freude und Bestätigung erleben, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Für all jene, die jetzt vielleicht an der Lebbarkeit zweifeln: Auch wenn Sie die Sprache Ihres Liebsten noch nicht sprechen – jede Sprache lässt sich erlernen!

**SPRACHE I
LOB UND ANERKENNUNG**

Diese Liebessprache beinhaltet eine breite Palette an Ermutigung: Das können Worte der Dankbarkeit, der Anerkennung, des Lobes, der Freundlichkeit, aber auch der Vergebung sein. Als kleines Kind werden wir gerne und oft gelobt, jeder neue Entwicklungsschritt ist mit aufmunternden Sätzen verknüpft, leider ändert sich das im Laufe der Adoleszenz, und die Aufmerksamkeit richtet sich eher auf unsere Schwachstellen denn unsere Stärken. Wer diese Liebessprache spricht, weiß, wie wohlthuend und liebevoll freundliches, lobendes oder ermutigendes Feedback wirkt. Wie wir etwas formulieren, ist unglaublich wichtig.

Machen Sie Menschen mit Ihren Worten Mut, sparen Sie sich Vorwürfe, und fordern Sie keine Rechtfertigung von anderen, damit geben Sie Ihrem Gegenüber Raum und die Möglichkeit, sein ganzes Potenzial zu entfalten.

**SPRACHE II
GESCHENKE**

Diese Sprache muss nicht unbedingt etwas mit materiellen Dingen zu tun haben. Ein Geschenk kann zum Beispiel ein Gänseblümchen sein, das ein Kind seiner Mutter überreicht, oder ein Herz, das der Liebste gebastelt und an den Badezimmerspiegel geklebt hat, also etwas, das die Liebe eines anderen Menschen sichtbar macht. Ein Geschenk ist nie an Bedingungen geknüpft, erfordert keine Gegenleistung und muss auch nicht teuer sein. Wichtig ist bei dieser Liebessprache nur, sich genau zu überlegen, womit man dem anderen eine Freude machen kann, und um das herauszufinden, muss man sich intensiv mit den Interessen und Vorlieben

des Beschenkten befassen. Und hier bitte keine Wertung: Auch wenn Sie mit der Bierdeckel-, Matchbox-Autos oder Comics-Sammlung Ihres Partners nichts anfangen können, lassen Sie ihm die Freude!

**SPRACHE III
HILFSBEREITSCHAFT**

Diese Sprache spricht der weibliche Teil unseres fiktiven Paarbeispiels. Sie wünscht sich einen Partner, der sie im Alltag tatkräftig unterstützt und der sich um ihr Wohlergehen sorgt. Bei Berufsgruppen wie Ärzten, Sozialarbeitern, Lehrern usw. finden sich besonders viele Menschen, die diese Liebessprache sprechen, gemäß dem Motto: Geben ist seliger als Nehmen. Obwohl man für Hilfsbereitschaft keine besonderen Fähigkeiten braucht, empfinden viele Menschen diese als besonders schwierig zu erlernen. In einer Zeit, in der sich jeder selbst der Nächste ist und hedonistisches Vergnügen an erster Stelle steht, ist es für so manchen nicht so einfach, sich in ein wenig Selbstlosigkeit zu üben.

**SPRACHE IV
ZEIT ZU ZWEIT**

Menschen mit dieser Liebessprache geht es in erster Linie um Nähe, die entsteht, wenn man sich intensiv miteinander beschäftigt, sich also ganz aufeinander einzulassen und wirkliche Gemeinschaft zu leben. Ob Sie diese Zeit mit intensiven Gesprächen füllen, sportlichen Aktivitäten, Reisen oder zusammen einem Hobby frönen, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass Sie Spaß daran haben und mit ganzem Herzen bei der Sache sind.

**SPRACHE V
ZÄRTLICHKEIT**

Menschen mit dieser Liebessprache drücken Ihre Zuneigung mit körperlicher Zuwendung aus. Manche Berührungen passieren fast unmerklich, wie ein Griff auf die Schulter oder eine beschwichtigende Geste auf den Oberarm. Viele sind aber ganz bewusst und intensiv, wie eine Fußmassage für den Partner oder eine innige Umarmung als Begrüßung eines Freundes.

Natürlich müssen Zeit, Ort und die Art und Weise angemessen sein, um einem anderen Menschen seine Zuneigung zu zeigen. Aber für diese Sprache lohnt es sich besonders, Zeit und Energie aufzuwenden, um sie zu erlernen.

**WIE ERKENNE ICH NUN
MEINE/SEINE LIEBESSPRACHE?**

Beobachten Sie eine Weile, auf welche Weise Sie anderen Menschen Ihre Wertschätzung vermitteln. Loben Sie gerne oder klopfen Sie häufig anderen anerkennend auf den Rücken? Macht es Ihnen Freude, auch ohne Anlass, Geschenke zu kaufen, oder laden Sie regelmäßig Freunde zu gemütlichen Abendessen zuhause ein? Oder sind Sie vielleicht jemand, der oft ungefragt seine Hilfe anbietet? Eine weitere Möglichkeit, Ihre »Liebes-Muttersprache« herauszufinden, wäre, sich bewusst zu machen, was Sie von anderen Menschen erwarten. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Freunde ganz selbstverständlich beim Renovieren einspannen,

könnte Hilfsbereitschaft Ihre Liebessprache sein. Wenn Sie Ihre Arbeit gerne dem Vorgesetzten mit der Bitte um Feedback vorlegen, hoffen Sie wahrscheinlich auf Lob und Anerkennung. Die dritte Möglichkeit besteht darin, sich zu überlegen, worüber Sie sich am meisten beklagen, denn das offenbart am ehesten, wo Sie verletzbar sind. Wenn es Sie zum Beispiel unzufrieden macht, dass Ihre frisch verliebte Freundin auf einmal keine Zeit mehr für Sie hat, wünschen Sie sich mehr Zeit zu zweit. Sollten Sie nun Ihre Muttersprache der Liebe und die all Ihrer Liebsten entdeckt haben, bedenken Sie: Allein schon die Tatsache, dass wir uns mit den Bedürfnissen anderer beschäftigen, verändert unser Bewusstsein, und nur die Liebe wiederum kann unsere Beziehungen verändern. ■

Buchtipps

Die fünf Sprachen der Liebe
Gary Chapman, Francke 1992
Es gibt das Buch adaptiert für Ehepartner, Singles, Kinder, Familien u. v. m.