

Impulsbrief zu „5 Sprachen der Liebe“

Warum spricht man von 5 Liebenssprachen, wenn man doch einfach sagen kann „ich liebe dich“?

Jeder Mensch hat seine eigene Antenne entwickelt, Liebe zu spüren und auszudrücken. Jeder hat im Kulturkreis seiner Familie gelernt, wie Zuneigung ausgedrückt wird. Somit bringt jeder seinen eigenen Dialekt in Sachen Liebenssprache mit in eine Ehe und nur sehr selten sprechen beide Partner die gleiche Liebenssprache.

Hier eine kurze Vorstellung der 5 Liebenssprachen:

1. Lob und Anerkennung – „du bist ein besonderer Mensch für mich“

Spricht jemand bevorzugt in dieser Liebenssprache, dann ist ehrliche Anerkennung, das Wahrnehmen von Besonderheiten, ein „Danke für ...“ und eine „Ermutigung zu ...“ etwas, das den Partner oder die Partnerin aufblühen lässt. Ehrliches Lob stärkt die Persönlichkeit und füllt deren Liebestank.

2. Zweisamkeit – „ich habe Zeit für dich“

Dies ist eine Zeit der ungeteilten Aufmerksamkeit. Das drückt aus „du stehst jetzt bei mir im Mittelpunkt. Ich will dir zuhören, du mit deinen Gedanken, Gefühlen und deinen Sehnsüchten bist mir wichtig. Ich sehe in deine Seele und du blickst in meine Seele hinein ...“

Gemeinsame Zeit zu verbringen füllt den Liebestank, ob bei gemeinsamen Projekten, Hobbys oder Unternehmungen ist gleichwertig und genauso wichtig wie Gesprächszeit.

3. Geschenke – „mein Geschenk für dich“

Die Liebenssprache der Geschenke drückt aus „du hast an mich gedacht“. Mein Ehepartner hat sich die Mühe gemacht, sich etwas zu überlegen, was mir Freude macht, das ist für mich wertvoll. Ich bin ihm wertvoll!

Geld spielt dabei eine Rolle, ist aber nicht das Wesentliche. Ein Geschenk ist ein *sichtbares Zeichen* von Liebe und Zuwendung.

4. Hilfsbereitschaft – „ich will für dich da sein“

In dieser Liebenssprache möchte ich für meine(n) Partner/in etwas tun, freiwillig helfen, etwas abnehmen und ihn/sie unterstützen. Solche Liebesbeweise kann man nicht einfordern, sie werden geschenkt ...

5. Zärtlichkeit – „ich nehme dich so gern in die Arme“

Wer diese Sprache spricht, fühlt sich ohne Berührung, Küsse, Umarmungen und Sex ungeliebt. Hände halten, Rücken oder Haare streicheln und Umarmungen sind sehr wichtige Signale um Liebesgefühle zu erhalten oder wieder zu entzünden.

Nun sind Sie eingeladen Ihre eigene Liebenssprache zu entdecken, meistens spricht man eine oder zwei Hauptsprachen. Anschließend stellen die diese Ihrem(r) Partner/in vor und erbitten Hilfestellung im Fremdsprachenstudium. Sie werden bestimmt etwas Neues entdecken ...

Meine eigene Liebensprache entdecken:

- Wodurch wird mir am deutlichsten bewusst, dass mein Partner/in mich liebt?
- Wonach sehne ich mich am meisten?
- Was kränkt mich besonders am Verhalten meines Partners/in?
- Wie zeige ich selbst bevorzugt meinem Partner/in, dass ich ihn/sie liebe?
- Worum habe ich sie/ihn am meisten gebeten?

- Nummerieren Sie die 5 Sprachen nach ihren Prioritäten:

Lob und Anerkennung

Zweisamkeit

Hilfe und Unterstützung

Geschenke, die von Herzen kommen

Zärtlichkeiten

- Meine 2 Hauptsprachen der Liebe sind ...

Anregungen für unser Paargespräch:

- Ich stellen meine Liebensprache vor:
- Wie kann mein/e Partner/in ich meine Sprache sprechen lernen?
- Ich würde mich ganz besonders freuen über....

Der Autor **Gary Chapman** hat für viele Bereiche **Die 5 Sprachen der Liebe** verfasst, seine Bücher vertiefen den Umgang damit gut.

In anstrengenden Zeiten, wie derzeit im Lockdown, ist es sehr gut zu wissen, wie der Liebestank meines Partners/ meiner Partnerin schnell und effektiv zu füllen ist. So lassen sich Entspannung und Wohlgefühl als Resource anzapfen, um als Paar immer wieder zu einer guten Balance zu finden.

Viel Freude beim gegenseitigen Vorstellen Ihrer Liebensprachen wünscht Ihnen

Sabine Gabler
Marriage Week Erlangen