

## Die fünf Sprachen der Liebe

Vom amerikanischen Eheberater Cary Chapman gib es ein Buch mit dem in der Überschrift genannten Titel. Untertitel: „Wie Kommunikation in der Ehe gelingt“. Der Autor schreibt dazu:

*„Nach zwanzig Jahren Eheberatung bin ich zur Erkenntnis gelangt, dass es fünf Sprachen der Liebe gibt – fünf Arten, wie Menschen ihre Liebe anderen mitteilen.“* Das Buch ist im Verlag der Francke Buchhandlung in D-35037 Marburg an der Lahn erschienen und im Buchhandel zum Preis von 14.40 € erhältlich.

Wir möchten nachfolgend aus diesem Buch einige wichtige Auszüge bringen.

### Sprache der Liebe Nummer 1: Lob und Anerkennung

Das Ziel der Liebe ist nicht, die eigenen Wünsche erfüllt zu bekommen, sondern zum Wohlergehen des geliebten Menschen beizutragen. Tatsache ist aber auch, dass wir durch jedes Lob motiviert werden, uns dem anderen erkenntlich zu zeigen.

#### Ermutigende Worte

Lob ist nur eine Art, dem Ehepartner Anerkennung auszusprechen. Ein anderer Dialekt ist die Ermutigung. Ermutigen heißt, jemanden Mut machen.

#### Freundliche Worte

Liebe ist Freundlichkeit. Wenn wir unsere Liebe also in Worte kleiden wollen, so müssen es freundlich klingende Worte sein. Auf den Tonfall kommt es an.

#### Höfliche Worte

Die Liebe bittet, stellt aber keine Forderungen. Wenn ich vom Partner etwas fordere, werde ich zum Vater oder zur Mutter, und er wird zum Kind.

### Sprache der Liebe Nummer 2: Zweisamkeit – die Zeit nur für dich

Ich nenne es die Zeit mit der besonderen Qualität und meine damit, dass jemand die ungeteilte Aufmerksamkeit des anderen erhält. Es ist also nicht damit gemeint, dass ein Paar nebeneinander auf dem Sofa sitzt und fernsieht. Dann nämlich widmen sie dem Krimi oder der Fernsehshow alle ihre Aufmerksamkeit und ihr Partner bleibt unbeachtet. Was ich meine ist, dass sie nebeneinander auf dem Sofa sitzen, den Fernseher abgeschaltet haben, sich anschauen und miteinander reden.

**Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem anderen verbringt, ist die Zuwendung. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an...Zweisamkeit ist ungeteilte Aufmerksamkeit**

Zweisamkeit bedeutet nicht, dass wir unsere Zeit damit verbringen, einander schweigend in die Augen zu schauen. Zweisamkeit herrscht, wenn wir gemeinsam etwas tun und dabei einander unsere Aufmerksamkeit schenken. Wenn zwei Menschen dasselbe tun, ist der für die

Seele wichtige Aspekt dabei, dass sie ganz bewusst Zeit miteinander verbringen. Die Aktivität ist selbst nur ein Mittel zum Zweck. Sie vermittelt das Gefühl der Zweisamkeit.

### **Zwiegespräch**

Das Zwiegespräch unterscheidet sich deutlich von unserer ersten Liebessprache, dem Lob. Beim Lob kommt es darauf an, was wir sagen, beim Zwiegespräch aber ist es wichtig, was wir hören. Wenn ich jemanden meine Liebe zeige, in dem ich mit ihm Gemeinschaft pflege und in einen Dialog mit ihm trete, dann bewirke ich, dass er sich öffnet. Ich werde Fragen stellen, allerdings nicht aus oberflächlicher Neugier, sondern aus dem echten Bedürfnis heraus, an den Gedanken, Gefühlen und Sehnsüchten des anderen teilzuhaben.

### **Sprache der Liebe Nummer 3: Geschenke, die von Herzen kommen**

Ein Geschenk kann man in die Hand nehmen und man kann sagen: „Sieh an, er hat an mich gedacht“ oder „Sie hat mich doch nicht vergessen“. Wenn ich jemanden beschenke, dann beschäftige ich mich gedanklich mit ihm. Und das Geschenk ist ein Symbol für dieses Gedenken. Es spielt dabei überhaupt keine Rolle, ob es Geld gekostet hat. Entscheidend ist nur, dass da jemand an mich gedacht hat. Aber nicht der flüchtige Gedanke selbst zählt, sondern die Tatsache, dass er konkret wird durch die Handlung des Aussuchens und Übergebens. So wird die Liebe sichtbar.

**Wenn die Muttersprache der Liebe ihres Partners das Schenken ist, dann können sie es lernen, mit viel Phantasie immer das Richtige zu finden. Diese Sprache der Liebe ist besonders leicht zu erlernen.**

Wenn der Partner die Liebessprache des Schenkens spricht, wird alles, was sie ihm zum Geschenk machen, als Ausdruck ihrer Liebe empfunden. (Wenn der Partner allerdings selten ein Geschenk von ihnen freudig angenommen hat und sie es ihm nie recht machen konnten, dann ist das Schenken sicher nicht seine persönliche Liebessprache).

**Sie können ihrem Partner, der die Liebessprache des Schenkens spricht, kein größeres Geschenk machen, als gegenwärtig zu sein in Zeiten der Krise.**

### **Ich schenke mich selbst**

Es gibt ein Geschenk, das manchmal lauter spricht als jede Gabe, die wir überreichen können. Es ist das Geschenk der eigenen Person, das Geschenk der persönlichen Gegenwart. Da zu sein, wenn der Partner uns braucht, ist ein unmissverständliches Signal für denjenigen, dessen Liebessprache das Schenken ist.

### **Sprache der Liebe Nummer 4: Hilfsbereitschaft**

Jesus Christus gibt uns ein schlichtes, aber auch sehr beeindruckendes Beispiel dafür, wie man Liebe durch einen Dienst zum Ausdruck bringt: Er wusch seinen Jüngern die Füße. Damals, als die Menschen Sandalen trugen und über schmutzige Straßen gehen mussten, war es noch Sitte, dass der Diener des Hauses den ankommenden Gästen die Füße wusch. Jesus, der seine Jünger gelehrt hatte, einander zu lieben und füreinander da zu sein, gab ihnen ein Beispiel, wie diese Liebe sichtbar werden kann, in dem er Schüssel und Handtuch nahm und anfang, ihnen die Füße zu waschen.

### **Was wir vor der Ehe füreinander tun, lässt noch nicht darauf schließen, was wir nach der Hochzeit tun werden.**

Vor der Hochzeit werden wir vom Hochgefühl der jungen Liebe beherrscht, und nach der Hochzeit kehren wir auf den Boden der Tatsachen zurück und sind wieder die Menschen, die wir vor unserem Verliebtsein waren. Unser Handeln wird nun wieder bestimmt durch das Vorbild unserer Eltern und durch unsere eigene Persönlichkeit. Eins ist allerdings sicher: Wir werden uns nicht mehr so verhalten, wie eben noch, als wir Hals über Kopf in unseren Partner verliebt waren.

### **Sprache der Liebe Nummer 5: Zärtlichkeit**

#### **Jede Bitte weist der Liebe den Weg, aber jede Forderung bringt sie zum Erliegen**

Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Zärtlichkeiten ein Ausdrucksmittel der Liebe sind. Zahlreiche Forschungsprogramme, die sich mit der Entwicklungsphysiologie des Kindes befasst haben, sind zu folgender Erkenntnis gelangt: Kleinkinder, die in den Arm genommen, gehezt und geküsst werden, entwickeln sich seelisch gesünder als Kinder, die über längere Zeit ohne Körperkontakte auskommen mussten. Wie wichtig es ist, mit Kindern zärtlich umzugehen, ist keine moderne Erkenntnis.

#### **Berührungen können eine Beziehung knüpfen oder zerstören. Sie können Hass oder Liebe vermitteln.**

Die kleinen Zärtlichkeiten des Alltags erfordern nicht allzu viel Zeit, aber Gedanken sollte man sich schon darüber machen, besonders dann, wenn Zärtlichkeiten nicht zu ihrer eigenen Liebessprache gehören und sie in einer Familie aufgewachsen sind, in der Zärtlichkeiten nicht gerade gang und gäbe waren. Wenn sie auf dem Sofa sitzen und ihr Lieblingsprogramm im Fernsehen anschauen, dann können sie ganz nebenbei durch Zärtlichkeiten ihre Liebe sprechen lassen. Auch kostet es sie nur einen Augenblick, ihrem Partner im Vorübergehen eine freundliche Berührung zu schenken. Jeder kurze Kuss und jede flüchtige Umarmung beim Kommen und Gehen spricht Bände, wenn es zärtlich gemeint ist.

#### **Wenn ihre Frau Zärtlichkeiten als wichtigsten Liebesbeweis versteht, dann ist ihr bei Leid und Schmerz nichts wichtiger als eine trostreiche Umarmung.**

#### **Zärtlichkeiten in Krisenzeiten**

Gerade in Krisenzeiten suchen wir instinktiv die Nähe des anderen. Das tun wir, weil der Körperkontakt immer ein wirkungsvoller Kommunikator der Liebe ist. Wenn wir in Schwierigkeiten stecken, brauchen wir nichts so sehr wie das Gefühl, geliebt zu werden.