



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHEBERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße, 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Die 5 Sprachen der Liebe

Die Fünf Sprachen der Liebe ist ein Begriff der Paartherapie, den der amerikanische Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman prägte. Er bezieht sich auf fünf verschiedene Beziehungssprachen, die in Partnerschaften gelebt werden und die für ein "Sich-geliebt-Fühlen" verantwortlich sind.

· **Lob und Anerkennung:** Komplimente, ermutigende Worte, kleine Freundlichkeiten zwischendurch, ein Grundmaß an Höflichkeit (das wir jedem X-beliebigen oft mehr entgegenbringen als dem- oder derjenigen, die uns am nächsten steht!), immer wieder mal sagen, was man am anderen schätzt und bewundert - sich bedanken für das, was der Andere für einen tut- alles das sind Facetten dieser Sprache der Liebe.

· **Zweisamkeit:** Dazu gehört „Qualitätszeit“ - also Zeit, die die Partner nur miteinander verbringen und die (wichtig!) sie die ungeteilte Aufmerksamkeit des jeweils anderen genießen. (Also nicht die Zeit, in der ihr beide gemeinsam durch den Supermarkt hetzt oder gelangweilt vor einem DVD-Player herumflätzt!) Es ist die Zeit für Zwiegespräche, für Gedankenaustausch, echte Anteilnahme am anderen - und dafür, dass man sich selbst dem anderen mitteilt und öffnet. Es ist aber auch die Zeit, etwas bewusst gemeinsam zu tun; also etwas gemeinsam zu unternehmen, was beiden (!) Partnern Spaß (!) macht.

· **Geschenke, die von Herzen kommen:** Schenken ist eine Geste, die in jeder menschlichen Kultur eine wichtige Rolle spielt. Schon kleine Kinder nutzen sie sehr früh, um jemandem ihre Zuneigung zu zeigen. Für viele Menschen, die mit dieser Muttersprache der Liebe aufgewachsen sind, sind Geschenke als sichtbare Zeichen der Zuneigung wichtiger als für andere, die eine andere Sprache der Liebe bevorzugen. „Geschenk“ bedeutet dabei auch keinesfalls immer „teuer“ - viele Geschenke können absolut kostenlos sein und trotzdem einen hohen ideellen Wert für den Beschenkten haben - wenn es z. B. ein selbst gepflückter Strauß ist oder auch einfach die Gegenwart des anderen, wenn man sie braucht.

· **Hilfsbereitschaft:** Menschen, die diese „Sprache“ sprechen, fühlen sich dann geliebt, wenn der Partner ihnen etwas zuliebe tut, ihnen in irgendeiner Weise hilft. Und umgekehrt zeigen sie ihre Liebe weniger durch Worte, sondern eher, indem sie sich bemühen, dem anderen etwas Gutes zu tun. (Wobei speziell hier die „Dialekte“ tückisch sein können, denn was ich selbst als etwas „Gutes“ erlebe, muss nicht unbedingt deckungsgleich sein mit dem, was mein Partner als etwas „Gutes“ auffassen würde ...)

· **Zärtlichkeit:** Wer in dieser Liebessprache sozialisiert wurde, für den sind Berührungen die deutlichsten Signale von Liebe und Zuneigung. Dazu gehört jede Form der körperlichen Zärtlichkeit, bis natürlich hin zur sexuellen Begegnung zwischen den Partnern. Für die Zärtlichkeits-Muttersprachler wird keine noch so beredte Beteuerung deiner Liebe dem Effekt gleichkommen, den du mit einer liebevollen Umarmung und einem Kuss erzielst.

Und, hast du dir schon überlegt, welche deine eigene „Liebes-Muttersprache“ sein könnte? Und ob du und dein/e Partner/in die gleiche oder verschiedene Sprachen sprechen? Oder vielleicht zumindest verschiedene „Dialekte“ derselben? Die Beantwortung der folgenden Fragen kann sehr hilfreich sein:

- Wodurch wird dir am deutlichsten bewusst, dass dein Partner dich liebt?*
- Wonach sehnst du dich am meisten?*
- Was kränkt dich ganz besonders am Verhalten deines Partners? (oft das Gegenteil der eigenen Liebesprache, also z. B. Kritik, wenn man selbst als Liebesprache „Lob und Anerkennung“ hat)*
- Worum hast du deinen Partner bisher am häufigsten gebeten? Was wolltest du unbedingt von ihm?*
- Wie bringst du selbst deine Liebe am häufigsten zum Ausdruck? (im Regelfall ist es das, wodurch man sich selbst auch am meisten geliebt fühlen würde)*