



Die 5 Sprachen der Liebe

Eine Einführung zur neuen Themenserie von Gabi & Manfred Pudlik

Jeder Mensch braucht Liebe. Das ist ein wichtiger Aspekt im Mensch-sein. Wir alle möchten geliebt werden, wertvoll, akzeptiert und angenommen sein. Jeder Mensch hat aber seine eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zu dem Begriff „Liebe“ und wie diese vermittelt wird – manchen reicht ein Küsschen – anderen reicht das nicht. Wir sprechen hier von der „Sprache der Liebe“.

„Die 5 Sprachen der Liebe“ ist ein Begriff der Paartherapie, den der amerikanische Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman prägte. Chapman, geboren 1938 in den USA, ist ein US-amerikanischer baptistischer Pastor, Anthropologe, Seelsorger, Paar- und Beziehungsberater und Sachbuchautor. Er bezieht sich auf fünf verschiedene Beziehungssprachen, die in Partnerschaften gelebt werden und die für ein „Sich-geliebt-Fühlen“ verantwortlich sind. Von ihm stammt das Buch der „5 Sprachen der Liebe“, das 1992 erschienen ist, in viele Sprachen übersetzt wurde und weltweit Beachtung gefunden hat. ISBN 3_86122-621-9

Chapman sagt:

„Eheleute sprechen selten von Haus aus dieselbe Sprache der Liebe. Im Normalfall reden wir in der uns vertrauten Sprache und sind ganz verblüfft, wenn unser Partner gar nicht versteht, was wir vermitteln wollen. Wir fassen die Liebe in unsere eigenen Worte, aber die Botschaft kommt gar nicht an, weil wir eine unverständliche Sprache sprechen. Das ist das Problem.

Entscheidend ist, dass man darum weiß und die Sprache des anderen spricht. Erst wenn wir die Sprache der Liebe unseres Partners bewusst wahrgenommen und erlernt haben, haben wir den Schlüssel zu einer lang andauernden und liebevollen Beziehung gefunden. Wenn wir wollen, dass unser Partner die Liebe, die wir zu vermitteln suchen, auch spürt, müssen wir sie in seiner Sprache zum Ausdruck bringen.“

Chapman vergleicht die persönliche Liebessprache auch mit einer Fremdsprache. Wenn zwei Menschen mit unterschiedlicher Muttersprache aufeinandertreffen, wird eine Kommunikation miteinander schwierig bis unmöglich werden. Wenn einer der beiden Partner die andere Sprache erlernt, dann wird Kommunikation möglich sein, jedoch eben nur in einer Sprache. In schwierigen Situationen kann dann die Fremdsprache nicht die eigene Sprache ersetzen. Das bedeutet, dass, im Sinne einer optimalen Kommunikation, beide Partner auch die Muttersprache des Anderen erlernen. Die Verständlichkeit wird gefördert. Nach seiner Theorie werden beide sich dadurch nahezu immer gut verstanden fühlen.

Chapman spricht von den „5 Sprachen der Liebe“. Diese sind:

- 1. Lob und Anerkennung**
- 2. Zweisamkeit – die Zeit nur für Dich**
- 3. Geschenke, die von Herzen kommen**
- 4. Hilfsbereitschaft**
- 5. Zärtlichkeit**

Vielleicht weißt du schon welche Sprache der Liebe du selbst sprichst und für welche Sprache dein Partner besonders empfänglich ist. Um heraus zu finden, welches die Sprache der Liebe ist, sagt Chapman:

„Das, was mein Ehepartner an mir kritisiert, ist der deutlichste Hinweis darauf, welche Sprache der Liebe er spricht. Die Menschen neigen dazu, ihren Lebensgefährten dort am heftigsten zu kritisieren, wo für sie emotional der größte Mangel herrscht.“