

Beratung und Mediation Doris Beerli

Die fünf Liebensprachen nach Gary Chapman

Chapmann vergleicht die Liebensprache unter Partnern mit einer Fremdsprache. Fürs miteinander kommunizieren können, müssen die Partner nebst der eigenen Sprache auch die „Fremdsprache oder Muttersprache“ des anderen kennen und verstehen lernen. In schwierigen Situationen spricht jede/r in seiner Sprache, was die Verständigung dann speziell schwierig macht. Die 5 Liebensprachen nach Chapman sind universelle Gesten, die in der Regel von allen verstanden werden.

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 und gar nicht selbstverständlich ist - all das sind Facetten der Sprache der Liebe.

Zweisamkeit

Dazu gehört „Qualitätszeit“ - also Zeit, die die Partner nur miteinander verbringen und in der sie die ungeteilte Aufmerksamkeit des jeweils anderen genießen. 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. 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 keinesfalls immer „teuer“ Geschenke. Sie können kostenlos sein und trotzdem einen hohen ideellen Wert für den Beschenkten haben.

Hilfsbereitschaft

Menschen, die diese „Sprache“ sprechen, fühlen sich dann geliebt, wenn der Partner ihnen etwas zu Liebe 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. Vielleicht kann das, was ich selbst als etwas „Gutes“ erlebe, nicht unbedingt deckungsgleich sein mit dem, was mein Partner als etwas „Gutes“ auffassen würde.

Zärtlichkeit

Wer in dieser Liebensprache sozialisiert wurde, für den sind Berührungen die deutlichsten Signale von Liebe und Zuneigung. Dazu gehört jede Form der körperlichen Zärtlichkeit, von der liebevollen Umarmung bis hin zur sexuellen Begegnung zwischen den Partnern. Mit der Zärtlichkeits-Muttersprache können Zuwendungen und Liebe unmissverständlich übermittelt werden.