

Die 5 Sprachen der Liebe

- 1) Einleitung (20 min)
 - a. Fragen zur eigenen Muttersprache (jeder notiert sich die Antworten auf einen Zettel)
 - i. Wonach sehnst du dich am meisten? Was wünschst du dir von deinem Partner, deinen Freunden, deinen Eltern?
 - ii. Was kränkt dich besonders am Verhalten anderer?
 - iii. Wie versuchst du deine Liebe anderen zu zeigen?
 - iv. Gibt es eine konkrete Situation in der du dich geliebt gefühlt hast?
 - b. Grundlegendes (kurze Vorstellung) *Anhang I*
 - i. Was ist Liebe?
 - ii. Liebestank
 - iii. Einleitung 5 Sprachen der Liebe: Prinzip, Muttersprachen, Dialekte
- 2) Gruppenarbeit (25 min)
 - a. Aufteilen in 5 Gruppen, die jeweils eine Sprache der Liebe erarbeiten
 - i. Sprecht über diese Sprache der Liebe. Fallen euch Situationen ein, in denen diese Sprache gesprochen wurde (von euch selbst oder anderen)?
 - ii. Wie steht ihr persönlich dazu? Ist es eure Muttersprache?
 - iii. Spezielle Aufgabe:
Eigene Sprache in kurze Schauspieleinlage, Aktion oder Geschichte verpacken, die anderen müssen erraten bei der Vorstellung die Sprache erraten.
 - iv. Die Sprache kurz vorstellen, dabei nicht so sehr auf Ehe beziehen, mehr auf Alltag (Freunde, Familie, Partner) übertragen. Beispiele nennen
- 3) Vorstellung (10-15 min)
 - a. Jede Gruppe stellt eigene Sprache den anderen vor
 - b. Frage an die Vortragsgruppe: Wie ging es euch bei eurer Bearbeitung? Kann sich jemand mit dieser Sprache identifizieren?
- 4) Gespräch über die 5 Sprachen (25 min)
 - a. Wie findet ihr dieses Prinzip von Gary Chapman? Gut, schlecht, warum?
 - b. Wie und wo können uns diese 5 Sprachen helfen? Z.B. bei der Feindesliebe?
 - c. Schaut euch die Antworten von 1) an. Was könnte eure Muttersprache sein?
 - d. Schreibt für jeden aus der Gruppe eine Möglichkeiten auf, ihn zu lieben.
- 5) Abschluss (5 min)
 - a. Ermutigung: Fangt an euch selbst und andere zu beobachten!
 - i. Man wird sich bewusster über seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche.
 - ii. Man beginnt andere Menschen und ihre Reaktionen besser zu verstehen.
 - b. Es braucht Zeit um seine Sprache zu finden. Es ist ein Prozess, der Zeit erfordert.

Wenn du diese Jugendstunde durchführen willst und das Buch noch nicht gelesen hast, kannst du es dir auf

<http://www.amazon.de/> → 5 Sprachen der Liebe
bestellen.

Anhang I - Was ist Liebe?

Was sagt die Bibel zur Liebe?

Mt 22,34ff

Joh 13,35

Mt 5,43

Liebe ist viel mehr als das, was Männer und Frauen verbindet. Jede Beziehung, die ein Mensch eingeht, kann von Liebe bestimmt werden. Die Beziehung zu einem Auto, die Beziehung zu einem Tier, die Beziehung zu einem Mitmenschen, letztlich auch die Beziehung zu Gott.

Kurze Rundfrage:

- Habt ihr Feinde? Echte Feinde? Gibt es Menschen, die ihr einfach nicht mögt?
- Liebt ihr diese Menschen?
- Wieso fällt es uns so schwer, solche Menschen zu lieben?

Liebestank

Okay, lasst uns diese Frage jetzt einmal kurz vergessen. Die Frage der Feindesliebe werden wir später noch einmal behandeln.

Gary Chapman ist ein amerikanischer Anthropologe, d.h. er erforscht weltweit verschiedene Kulturen, Volksstämme und Völker. Er sucht nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten und versucht dadurch etwas Allgemeingültiges über das Zusammenleben von Menschen herauszufinden. Außerdem ist er noch Pastor in einer Kirche in den USA.

Dieser Gary Chapman hat eine Theorie zur Liebe entwickelt.

Erst einmal hat er festgestellt, dass Liebe das Wichtigste in unserem Leben ist. Es werden tausende Bücher und Filme zu dem Thema produziert, die Psychologie und die Theologie sagen beide, dass sie eines der wichtigsten Bedürfnisse des Menschen ist. Man kann sich das wie bei einem Auto vorstellen: Jeder Mensch hat einen Liebestank. Dieser Tank wird gefüllt, wenn wir uns von jemandem geliebt fühlen, wenn Menschen um uns herum uns ihre Liebe zeigen. Dann ist es so wie bei einer Tankstelle: Du tankst dein Auto voll und kannst weiter fahren. Und irgendwann tankst du wieder auf und kannst weiterfahren. Das heißt, dass wir Liebe unbedingt brauchen – zum Überleben. Zum Weiterfahren. In jedem Menschen ist dieses tiefe Bedürfnis nach Liebe. Und wir brauchen ein Gegenüber, das uns unseren Liebestank füllen kann.

Wenn unser Liebestank gefüllt ist, dann geht es uns gut. Wir sind motiviert. Wir haben eine gute Zeit und es fällt uns auch sehr leicht, anderen Menschen wieder zurück zu lieben, nach dem Motto: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Wenn unser Tank nicht gefüllt ist, dann sieht es ganz anders aus. Auf einmal hat sich die ganze Welt gegen uns verschworen, man zieht sich zurück reagiert ziemlich gereizt auf andere Menschen.

Das ist der Liebestank. Natürlich bestimmt nicht nur der Liebestank allein über unsere Stimmung, aber er macht im Alltag schon einen sehr großen Teil davon aus, ob wir uns gut fühlen oder eben nicht.

5 Sprachen der Liebe

Jetzt lautet die Frage: Womit wird dieser Liebestank gefüllt?

Und da hat Gary eine großartige Beobachtung gemacht. Als Anthropologe hat er viele Völker auf eben diese Frage untersucht: Wie füllen die Menschen ihren Liebestank gegenseitig?

Jugendstunde „5 Sprachen der Liebe“ Philip Nern

Aus dieser Frage heraus hat er ein Modell entwickelt: Die 5 Sprachen der Liebe. Vielleicht kennen einige von euch schon diesen Namen, es wird ja immer viel davon geredet. Aber meistens behandelt man das Thema doch nur recht kurz, obwohl es eigentlich ein geniales Prinzip ist. Und es wird auch nicht so sein, dass man die Erleuchtung hat wenn man weiß, was diese 5 Sprachen bedeuten. Versucht man, diese Theorie praktisch in die Tat umzusetzen, wird es erfahrungsgemäß recht schwierig sie so direkt umzusetzen, man steht sich selbst oft im Weg. Aber gut, das wird das Problem von jedem persönlich sein. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich mit den 5 Sprachen zu beschäftigen und sie mit in den Alltag zu nehmen.

Gary geht davon aus, dass es fünf verschiedene Sprachen gibt, in der Menschen miteinander sprechen und Liebe austauschen. Fünf verschiedene Sprachen, die so funktionieren, wie es normale Sprachen auch tun: Es gibt zum Beispiel verschiedene Dialekte, also Varianten von einer bestimmten Sprache.

Und jeder Mensch hat seine eigene Muttersprache, die er von zu Hause aus lernt. Das ist die Sprache, die er versteht, die Sprache, mit der er sich geliebt fühlt. Und auch die Sprache, mit der er anderen seine eigene Liebe zeigt.

Diese Sprachen der Liebe sind echten Sprachen also recht ähnlich. Der größte Unterschied ist wohl der, dass sie viel einfacher zu lernen sind und es einem sehr viel mehr bringt so eine Sprache zu lernen.

Also, lasst uns anfangen und zusammen über diese 5 Sprachen nachdenken...

Anhang II - Die 5 Sprachen der Liebe

Die folgenden Texte sind Auszüge aus dem Buch „5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman, Francke Verlag, 2010

1. Sprache der Liebe: Lob & Anerkennung

- 1) Sprecht über diese Sprache der Liebe. Fallen euch Situationen ein, in denen diese Sprache gesprochen wurde (von euch selbst oder anderen)?
- 2) Wie steht ihr persönlich dazu? Ist es eure Muttersprache?
- 3) Spezielle Aufgabe:
Eigene Sprache in kurze Schauspieleinlage, Aktion oder Geschichte verpacken, die anderen müssen erraten.
- 4) Die Sprache kurz vorstellen, dabei nicht so sehr auf Ehe beziehen, mehr auf Alltag (Freunde, Familie, Partner) übertragen. Beispiele nennen

Lobende Worte

Mark Twain hat einmal gesagt: „Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“ Wenn wir Mark Twain beim Wort nehmen, so hätten sechs Komplimente im Jahr ausgereicht, um seinen Liebestank immer ausreichend gefüllt zu halten. Ihr Partner braucht möglicherweise aber mehr.

Eine Möglichkeit, Liebe auszudrücken, ist der Gebrauch Mut machender Worte. Salomo, Autor der alten hebräischen Weisheitsliteratur, schrieb: „Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge.“ Viele Paare haben noch nicht begriffen, welche Wirkung es hat, wenn beide sich gegenseitig Lob und Anerkennung aussprechen. Salomo schrieb auch noch: „Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.“ Komplimente sind wirkungsvolle Kommunikatoren der Liebe. Sie kommen am besten an. Wenn sie als kurzes, aussagekräftiges Lob dem andern zugesprochen werden:

„Du siehst richtig gut aus in deinem neuen Anzug.“

„Ui, das Kleid steht dir aber gut!“

„Keiner macht Pizza so gut wie du. Die schmeckt immer.“

„Es war richtig lieb von dir, dass du gestern Abend noch abgewaschen hast.“

Wie würde es wohl mit dem emotionalen Klima in einer Ehe bestellt sein, wenn die Partner regelmäßig solches Lob zu hören bekämen?

Ermutigende Worte

Lob ist nur eine Art, dem Ehepartner Anerkennung auszusprechen. Ein anderer Dialekt ist die Ermutigung. Ermutigen heißt, jemandem Mut zu machen. Wir alle kennen Lebensbereiche, in denen wir uns unsicher fühlen. Uns fehlt der Mut und dieser Mangel hindert uns oft daran das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Das, was bei unserem Partner durch Ängste und Unsicherheit schlummert, wartet vielleicht nur darauf, von uns durch ermunternde Worte geweckt zu werden.

Vielleicht hat auch Ihr Ehepartner ungeahnte Fähigkeiten. Dieses Potential wartet nur auf ein ermutigendes Wort von Ihnen. Vielleicht muss er nur einen Volkshochschulkurs besuchen, um sein Können zu entfalten. Und er müsste nur die richtigen Leute kennen lernen, die schon Erfolg gehabt haben und ihm deshalb den richtigen Rat geben können, welcher Schritt als Erster zu tun sei. Ihre Worte können ihrem Partner Mut machen, der über die erste Hürde hinweghilft. Beachten Sie bitte, dass es mir um eines keineswegs geht: Sie sollten Ihren Partner nicht unter Druck setzen, etwas zu tun, was Ihnen gerade behagt. Ich spreche vielmehr davon, wie man ein bereits bestehendes Interesse weckt. So gibt es Männer, die setzen ihre Frauen unter Druck, weil sie unbedingt abnehmen sollen. Der Mann sagt dann: „Ich ermutige sie doch immer“, aber die Frau empfindet es als vernichtendes Urteil. Nur wenn derjenige wirklich abnehmen will, kann man ihn ermuntern. Solange der Wunsch nicht besteht, werden Ihre Worte immer als Gardinenpredigt verstanden werden. So etwas ermuntert kaum. Es wird als Urteil empfunden, das nur Schuldgefühle wecken soll. Dadurch kommt nicht Liebe, sondern innere Ablehnung zum Ausdruck. Wenn Ihr Partner allerdings verkündet: „Ich möchte eigentlich diesen Herbst an einem Schlankheitskurs teilnehmen“, dann haben Sie Gelegenheit, sich ermutigend zu äußern.

Ermutigen kann nur, wer mitfühlt und die Welt mit den Augen des Partners sieht. Zuerst müssen wir in Erfahrung bringen, was unserem Partner wichtig ist. Die meisten von uns haben mehr Potential, als sie je entfalten können. Uns fehlt ganz einfach oft nur der Mut. Ein liebevoller Lebensgefährte kann hier der entscheidende Katalysator sein. Vielleicht fällt es ihnen schwer, jemanden zu loben. Es ist möglicherweise nicht ihre Muttersprache der Liebe. Und so kann es sein, dass Sie Mühe haben, dies Fremdsprache zu erlernen. Ich kann Ihnen aber versichern, dass sich die Mühe lohnt.

Freundliche Worte

Liebe ist Freundlichkeit. Wenn wir unsere Liebe also in Worte kleiden wollen, so müssen wir es freundlich klingende Worte sein. Auf den Tonfall kommt es an. Derselbe Satz kann ganz unterschiedlich gemeint sein, je nachdem, mit welchem Tonfall wir ihn unterlegen. Die Aussage: „Ich liebe dich“, ist Ausdruck der Zuneigung, wenn es freundlich klingt. Es kann aber auch ganz anders klingen: „Ich liebe dich?“ Die Hebung am Ende verändern die Bedeutung derselben drei Wörter. Wir senden dann doppeldeutige Botschaften. Aber unser Partner wird unsere Botschaft nicht so sehr aufgrund der Worte deuten, sondern sich eher auf unseren Tonfall verlassen.

Der Tonfall bestimmt die Aussage. Ein weiser Mann hat schon vor Urzeiten erkannt: „Ein sanftes Widerwort lässt manchen Zorn verfliegen.“ Wenn Ihr Partner wütend und erregt ist und sich ereifert, werden Sie, die Sie ihn lieben, nicht mit derselben Hitzigkeit reagieren, sondern ihm mit sanfter Stimme antworten. Sie werden Verständnis und Versöhnlichkeit suchen und nicht auf Ihrer eigenen Meinung beharren, so als sei sie die einzige logische Interpretation der Wirklichkeit. Das ist begreifbare Liebe. Dahin gelangen wir, wenn wir nach einer sich entwickelnden Ehe streben.

Die Liebe führt nicht Buch über die Missetaten des Anderen. Sie wärmt keine alten Geschichten wieder auf. Am besten schreiben wir die Fehler der Vergangenheit ins Geschichtsbuch unseres Lebens. Ja, sie sind geschehen. Es hat damals geschmerzt und vielleicht schmerzt es noch heute. Aber der andere hat seinen Fehler eingestanden und um Vergebung gebeten. Wir können Vergangenes zwar nicht ungeschehen machen, aber wir können es als Teil unserer Lebensgeschichte akzeptieren. Wir können uns dazu entscheiden heute befreit von den Fehlern der Vergangenheit zu leben. **Vergebung ist kein Gefühl, sie ist eine bewusste Entscheidung.** Es ist die Entscheidung, barmherzig zu sein und aufzuhören, dem Missetäter seine Missetat vorzuhalten. Vergebung ist eine Ausdrucksform der Liebe. „Ich liebe dich. Du bist mir wichtig. Ich entscheide mich, dir zu vergeben.“ Das ist Anerkennung im Dialekt der freundlichen Worte.

Verschiedene Dialekte

Lob und Anerkennung ist eine der fünf Grundsprachen der Liebe. Zu ihr gehören aber auch viele verschiedene Dialekte. Ein paar davon haben wir bereits genannt. Es gibt allerdings noch sehr viel mehr. Ganze Bücher und zahllose Artikel sind darüber geschrieben worden. Gemeinsam ist diesen Dialekten, dass sie anerkennende Worte für den Partner beinhalten. Der Psychologe William James hat einmal gesagt, dass das größte menschliche Bedürfnis das Verlangen sei, Wertschätzung zu erfahren. Lob und Anerkennung werden bei vielen Menschen dieses Bedürfnis stillen.

Wenn Sie selbst nicht der Mensch sind, der gern viele Worte macht, und wenn Lob nicht ihre Muttersprache der Liebe, sondern die Ihres Partners ist, dann sollten Sie sich ein kleines Büchlein anlegen und darauf schreiben: „Lob und Anerkennung“. Immer wenn Sie Artikel oder Bücher lesen, in denen Anregungen zu unserem Thema zu finden sind, sollten Sie sich Notizen machen. Wenn sie mitbekommen, wie ein Freund einem anderen etwas Aufmunterndes sagt, so schreiben Sie alles auf, was Ihnen selbst eine Anregung sein kann.

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

- 1) Sprecht über diese Sprache der Liebe. Fallen euch Situationen ein, in denen diese Sprache gesprochen wurde (von euch selbst oder anderen)?
- 2) Wie steht ihr persönlich dazu? Ist es eure Muttersprache?
- 3) Spezielle Aufgabe:
Eigene Sprache in kurze Schauspieleinlage, Aktion oder Geschichte verpacken, die anderen müssen erraten.
- 4) Die Sprache kurz vorstellen, dabei nicht so sehr auf Ehe beziehen, mehr auf Alltag (Freunde, Familie, Partner) übertragen. Beispiele nennen

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Ich nenne es die *Zeit mit der besonderen Qualität* (quality time) 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 und der Fernsehshow all Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Partner bleibt unbeachtet. Was ich mein, ist, dass Sie nebeneinander auf dem Sofa sitzen, den Fernseher abgeschaltet haben, sich anschauen und miteinander reden. Das ist ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie können genauso gut auch einen Spaziergang zu zweit machen oder essen gehen, sich gegenüber sitzen und miteinander reden.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass man im Restaurant fast immer sagen kann, ob es sich um ein verliebtes Pärchen oder um ein Ehepaar handelt? Verliebte Paare schauen sich an und reden miteinander, während die Ehepaare stumm dasitzen und in der Gegend herumschauen. Sie sind offenbar nur hier, um eine Mahlzeit einzunehmen. Wenn ich mit meiner Frau in der Sitzecke Platz genommen habe und wir uns zwanzig Minuten ungeteilt Aufmerksamkeit schenken, dann schenken wir uns zwanzig Minuten unseres Lebens. Diese zwanzig Minuten werden wir niemals wiederbekommen.

Wir verschenken etwas von unserem Leben, aber damit wird auch sehr viel Liebe vermittelt.

Miteinander, statt nebeneinander

Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem anderen verbringt, ist das **Miteinander**. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an. Zwei Menschen im selben Raum sind nahe beieinander, aber sie erleben nicht zwangsläufig das Gleiche. Solche Zweisamkeit bedeutet ungeteilte Aufmerksamkeit. Wenn ein Vater auf dem Boden sitzt und seinem Zweijährigen einen Ball zurollt, dann schenkt er nicht dem Ball, sondern dem Kind seine **Aufmerksamkeit**. Auch wenn der Augenblick noch so kurz ist, für diese kurze Zeitspanne herrscht Zweisamkeit. Wenn der Vater allerdings telefoniert, während der Ball rollt, dann ist seine Aufmerksamkeit geteilt. So manches Ehepaar glaubt, dass es viel Zeit miteinander verbringt, in Wirklichkeit besteht aber nur die räumliche Nähe. Die Partner sind zwar gleichzeitig im selben Haus, aber sie erleben nichts wirklich gemeinsam. Ein Mann, der während der Sportsendung mit seiner Frau redet, widmet ihr nicht seine Zeit, denn sie hat nicht seine volle 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.** Die Aktivität ist nur Mittel zum Zweck. Wenn Man und Frau miteinander Tennis spielen werden sie das Spiel nur als Zweisamkeit empfinden, wenn nicht das Spiel selbst, sondern die Tatsache im Mittelpunkt steht, dass sie Zeit miteinander verbringen. Auch wenn wir die Zeit mit ganz gewöhnlichen Aktivitäten verbringen, so sagt dies doch, dass es uns Freude macht, mit den anderen zusammen zu sein und Dinge gemeinsam zu tun.

Zwiegespräch

Wie jede Sprache, so hat auch die Zweisamkeit als Liebessprache verschiedene Dialekte. Dazu gehört vor allem der intensive Gedankenaustausch. Damit meine ich Zwiegespräch, bei dem über Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte in einer entspannten Atmosphäre gesprochen wird.

Die meisten Menschen, die sich darüber beklagen, ihr Partner rede nicht mit ihnen, meinen damit nicht, dass der andere den Mund überhaupt auf tut. Sie vermissen vielmehr das wirkliche Zwiegespräch, den vertrauten Dialog. Das Zwiegespräch unterscheidet sich deutlich von der Liebessprache „Lob und Anerkennung“. Beim Lob kommt es darauf an, was wir sagen, beim Zwiegespräch aber ist wichtig, was wir **hören**. Wenn ich jemandem meine Liebe zeige, indem ich mit ihm Gemeinschaft pflege und in einen Dialog mit ihm trete, dann bewirke ich, dass er sich selbst 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.

Eine Beziehung verlangt, dass wir aufmerksam zuhören. Das gilt besonders dann, wenn unsere Ehepartner die vertraute Zweisamkeit als Muttersprache der Liebe spricht und wenn sein Dialekt auch noch das Zwiegespräch ist. Es sind erfreulich viele Bücher über die Kunst des Zuhörens geschrieben worden. Ich will deshalb auch nicht wiederholen, was schon schwarz auf weiß vorliegt. Aber ich möchte doch ein paar **praktische Tipps** geben:

1. **Halten sie Augenkontakt, wenn ihr Ehepartner mit Ihnen redet.** Das hilft Ihnen sich zu konzentrieren und vermittelt dem anderen den Eindruck, er bekomme Ihre voll Aufmerksamkeit.
2. **Wenn Sie Ihrem Partner zuhören, sollten Sie nichts nebenbei tun.** Denken Sie daran, dass Zweisamkeit heißt, dem anderen die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.
3. **Hören Sie genau hin, was den anderen bewegt, während er spricht.** Fragen Sie sich: „Was bewegt meinen Partner im Augenblick?“, und geben Sie ihm Rückmeldung darüber. So kann er sich seiner Gefühle bewusst werden und merkt, dass Sie ihm aufmerksam zuhören.
4. **Beachten Sie die Körpersprache.** Manchmal vermittelt die Körpersprache eine ganz andere Botschaft als das gesprochene Wort.
5. **Halten Sie sich zurück und unterbrechen Sie den Partner nicht.** Es soll Ihnen in erster Linie darum gehen, seine Gedanken und Gefühle zu verstehen.

Miteinander Dinge tun

Ein weiterer Dialekt der Liebessprache Zweisamkeit sind gemeinsame Unternehmungen. „Die Liebe meiner Frau spüre ich am stärksten, wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, was uns beiden Spaß macht. Wir reden dann mehr miteinander. Es ist, als würden wir uns wieder verabreden wie damals.“ Das ist die typische Antwort derjenigen, deren Muttersprache der Liebe die Zweisamkeit ist. Als wichtig wird dabei empfunden, dass man Zeit miteinander verbringt, Dinge gemeinsam tut und dem anderen die ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt.

Man kann im Grunde sehr viel gemeinsam tun. Es muss nur beiden Spaß machen. Entscheidend ist nicht, was man tut, sondern warum man es tut. Es kommt darauf an, etwas gemeinsam zu erleben und dabei das Gefühl haben: Der Partner ist an mir interessiert. Das ist Liebe, und für manche Menschen sogar deren unmissverständlichste Bekundung.

Einen Garten anlegen, einen Flohmarkt besuchen, einen Bummel machen, um alte Stücke für die Wohnung aufzustöbern, Musik hören, ein Picknick veranstalten, lange Spaziergänge machen oder das Auto an einem heißen Sommertag gemeinsam waschen. Grenzen setzt nur das gemeinsame Interesse und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Die wichtigsten Voraussetzungen für gute Unternehmungen sind:

1. der Wunsch von mindestens einem Partner
2. die Bereitschaft des anderen zum Mitmachen und
3. das Wissen beider, zu welchem Zweck etwas unternommen wird – als Liebesbeweis für beide.

Die Zweisamkeit ist für unsere Ehe nicht minder wichtig als die Nahrung für unsere Gesundheit. Ich gebe zu, es ist nicht immer leicht, sich Zeit zu nehmen. Es verlangt sorgfältige Planung. Müssen wir Hobbys aufgeben, Dinge tun, die uns nicht interessieren? Wahrscheinlich. Lohnt sich das? Zweifellos! Es stellt sich Freude ein, weil wir mit einem Ehepartner zusammenleben, der sich dadurch geliebt fühlt,

3. Sprache der Liebe: Geschenke, die von Herzen kommen

- 1) Sprecht über diese Sprache der Liebe. Fallen euch Situationen ein, in denen diese Sprache gesprochen wurde (von euch selbst oder anderen)?
- 2) Wie steht ihr persönlich dazu? Ist es eure Muttersprache?
- 3) Spezielle Aufgabe:
Eigene Sprache in kurze Schauspieleinlage, Aktion oder Geschichte verpacken, die anderen müssen erraten.
- 4) Die Sprache kurz vorstellen, dabei nicht so sehr auf Ehe beziehen, mehr auf Alltag (Freunde, Familie, Partner) übertragen. Beispiele nennen

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 jemand 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 Übergabens. So wird die Liebe sichtbar.

Liebe, die man sieht

Geschenke sind sichtbare Zeichen der Liebe. Zur Hochzeitszeremonie gehört meist, dass man sich gegenseitig Ringe aufsteckt. Und derjenige, der die Trauung vornimmt, wird beispielsweise dazu sagen: „Diese Ringe sind äußerliche und sichtbare Zeichen eines inwendigen, geistlichen Bandes, das die zwei Herzen auf ewig verbindet.“ Das ist keine billige Rhetorik, sondern spricht einen fundamentalen Sachverhalt an. Symbole haben einen emotionalen Wert. Das wird vielleicht noch augenfälliger, wenn eine Ehe sich auflösen beginnt, und die Eheleute demonstrativ ihre Ringe vom Finger ziehen. Das ist dann ein sichtbares Zeichen dafür, dass diese Ehe in ernsten Schwierigkeiten steckt.

Sichtbare Liebeszeichen sind für manche Menschen wichtiger als andere. Deshalb ist die Einstellung zum Tragen der Eheringe auch ganz unterschiedlich. So gibt es Menschen, die ihren Ring nach der Hochzeit niemals mehr abziehen. Andere tragen überhaupt keinen. Hier wird wieder deutlich, dass die Menschen ganz unterschiedliche Sprachen der Liebe sprechen. **Wenn meine Muttersprache der Liebe das Schenken und Beschenktwerden ist, wird mir der Ring, der mir anvertraut wurde, sehr viel bedeuten, und ich werde ihn mit Stolz tragen.** Ich werde aber auch von anderen Geschenken tief berührt sein, denn für mich sind sie ein Sinnbild der Liebe. Ohne diese Geschenke als sichtbare Zeichen werde ich an der Liebe des anderen womöglich zweifeln.

Was wir zu einem Geschenk machen, bleibt allein unserer Phantasie überlassen. Es kann groß oder klein sein, teuer oder kostenlos. Wer die Liebessprache des Schenkens spricht, der fragt nicht nach dem Preis.

Geschenke kann man kaufen, irgendwo finden oder selber machen. Der Mann, der anhält und am Straßenrand einen Feldblumenstrauß pflückt, hat die Möglichkeit gefunden, seiner Liebe Ausdruck zu verleihen. Eine kleine Grußkarte kann man für wenig Geld erwerben. Aber man kann sie auch selber machen. Ein Stück festes Papier wird man immer irgendwo auftreiben können. Man faltet es einmal, schneidet ein Herz aus und schreibt darauf: „Ich liebe dich!“ Geschenke müssen nicht teuer sein.

Praxistipp

Wenn die Muttersprache der Liebe Ihres Partners das Schenken und Beschenktwerden ist, dann können auch Sie ein Experte darin werden. Es ist immerhin die am leichtesten zu erlernende Liebessprache.

Wie fängt man an? Machen Sie sich eine Liste all der Geschenke, über die sich Ihr Ehepartner im Laufe der Jahre hochofrennt gezeigt hat, ob von Ihnen, Angehörigen oder Freunden ist egal. Durch diese Aufstellung gewinnen Sie einen Eindruck, über welche Art Geschenk sich Ihr Partner am meisten freut.

Erbitten Sie sich auch Rat bei Menschen, die Ihren Partner kennen! Warten Sie mit dem Schenken nicht auf einen besonderen Anlass. Wenn der Partner die Liebessprache des Schenkens spricht, wird alles, was Sie ihm zum Geschenk machen, als Ausdruck von Ihnen freudig angenommen werden.

Geschenke und das liebe Geld

Wenn Sie es lernen wollen, schöne und phantasievolle Geschenke zu machen, dann muss sich möglicherweise Ihre Einstellung zum Geld wandeln. Jeder von uns hat seine eigene Meinung über den Zweck des Geldes, und wir haben ganz unterschiedliche Empfindungen dabei, wenn es heißt, unser gutes Geld nun auch auszugeben.

Wenn Sie feststellen, dass ihr Partner das Schenken als Muttersprache der Liebe spricht, dann sollten Sie begreifen, dass alles, was Sie für Geschenke ausgeben, die allerbeste Investition ist. **Sie investieren in Ihre Beziehung und füllen den Liebestank dessen, den Sie lieben.**

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 diejenigen, dessen persönliche Liebessprache das Schenken ist.

Sie können Ihrem Partner, der die Liebessprache des Schenkens spricht, kein größeres Geschenk machen, als gegenwärtig zu sein in Zeiten der Krise, wenn zum Beispiel ein naher Verwandter stirbt. Ihr Körper wird zum Sinnbild Ihrer Liebe. Entziehen Sie das Symbol den Blicken des Anderen, und er wird Ihre Liebe nicht mehr spüren.

Fast alles, was zum Thema Liebe geschrieben worden ist, deutet darauf hin, dass die Bereitschaft, etwas zu schenken, zum Kern der Liebe gehört. Bei allen fünf Sprachen geht es darum, dem anderen etwas zu schenken. Aber für manche ist die Aussagekraft eines Geschenkes größer als alles andere.

5. Sprache der Liebe: Zärtlichkeit

- 1) Sprecht über diese Sprache der Liebe. Fallen euch Situationen ein, in denen diese Sprache gesprochen wurde (von euch selbst oder anderen)?
- 2) Wie steht ihr persönlich dazu? Ist es eure Muttersprache?
- 3) Spezielle Aufgabe:
Eigene Sprache in kurze Schauspieleinlage, Aktion oder Geschichte verpacken, die anderen müssen erraten.
- 4) Die Sprache kurz vorstellen, dabei nicht so sehr auf Ehe beziehen, mehr auf Alltag (Freunde, Familie, Partner) übertragen. Beispiele nennen

Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Zärtlichkeiten ein Ausdrucksmittel der Liebe sind. Zahlreiche Forschungsprogramme, die sich mit der Entwicklungspsychologie des Kindes befassen, sind zu folgender Erkenntnis gelangt: Kleinkinder, die in den Arm genommen, gehehrt und geküsst werden, entwickeln sich seelisch gesünder als Kinder, die über längere Zeit ohne Körperkontakte auskommen müssen. Wie wichtig es ist, mit Kindern zärtlich umzugehen, ist keine moderne Erkenntnis. Im ersten Jahrhundert brachten die Juden aus Palästina ihre Kinder zu Jesus, dem großen Lehrer, damit er sie anrührte. Sie erinnern sich wahrscheinlich, dass seine Jünger die Eltern anführten, weil sie glaubten, Jesus sei viel zu beschäftigt, um sich mit solchen Nebensächlichkeiten abzugeben. Aber in der Bibel lesen wir, dass Jesus auf die Jünger zornig wurde und zu ihnen sagte: „Lasst die Kinder zu mir kommen! Wehrt ihnen nicht, denn solchen gehört das Reich Gottes. Wahrlich ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht aufnimmt wie ein Kind, wird dort nicht hineinkommen.“ Und er nahm sie auf seine Arme, legte die Hände auf und segnete sie. Weise Eltern sind zärtliche Eltern – das gilt für alle Kulturen. Zärtlichkeiten sind ebenso ein ausgezeichnetes Medium für die Liebe zwischen Mann und Frau in der Ehe. Das Berühren der Hände, das Küssen und Umarmen und der Geschlechtsverkehr sind Ausdrucksmittel für die Liebe zum Partner. Für manche Menschen sind Zärtlichkeiten die Muttersprache der Liebe. Ohne sie fühlen sie sich ungeliebt. Werden sie aber ausgiebig zärtlich berührt, dann füllen sich ihr Liebestank, und sie sind sich der Liebe ihres Partners sicher.

Bewusste und unbewusste Zärtlichkeiten

Der Liebesakt ist nur ein Dialekt der Sprache der Zärtlichkeiten. Von unseren fünf Sinnen ist der Tastsinn der einzige, der nicht auf einen bestimmten Bereich des Körpers beschränkt ist. Winzige Berührungsrezeptoren sind über den gesamten Körper verteilt. Werden diese Rezeptoren berührt oder gedrückt, leiten die Nerven diesen Impuls zum Gehirn. Das Gehirn verarbeitet diese Impulse, und wir wissen nun, ob das von uns berührte Objekt warm oder kalt, hart oder weich ist. Auf diese Weise empfinden wir Schmerz oder Freude, und wir können so zwischen liebevoll und feindlich unterscheiden.

Berührungen können eine Beziehung knüpfen oder zerstören. Sie können Hass oder Liebe vermitteln. Für denjenigen, dessen persönliche Liebessprache die Zärtlichkeiten sind, wird jede Berührung eine deutlichere Botschaft senden als jedes verbale *Ich liebe dich – ich hasse dich*. Ein Schlag ins Gesicht tut keinem Kind gut, aber er ist ein niederschmetterndes Erlebnis für das Kind, das Berührung als Sprache der Liebe deutet. Eine zärtliche Umarmung sagt jedem Kind, dass die Liebessprache der Zärtlichkeiten spricht. Dasselbe gilt natürlich auch für den Erwachsenen.

In der Ehe können Zärtlichkeiten ganz unterschiedlicher Natur sein. Da unsere Tastrezeptoren über den ganzen Körper verteilt sind, kann eine liebevolle Berührung fast überall als Ausdruck von Zuneigung empfunden werden. Das heißt natürlich nicht, dass jede Art von Berührung gleich empfunden wird. Einige Berührungen werden als angenehmer, andere als weniger angenehm empfunden. Der beste Ratgeber ist dabei immer noch der eigene Ehepartner. Ihn möchten Sie lieben, und er weiß am besten, welche Berührungen er als Liebesbeweis empfindet. Machen Sie nicht den Fehler, einfach davon auszugehen, dass alles, was Ihnen Freude bereitet, auch Ihrem Partner Spaß macht.

Es gibt die Zärtlichkeiten, die wir bewusst und mit viel Hingabe austauschen, wenn wir uns zum Beispiel den Rücken massieren. Es gibt aber genauso auch die Zärtlichkeiten im Vorübergehen, wenn wir die Hand auf die Schulter des Partners legen, während wir den Kaffee eingießen, oder uns in der Küche nur zufällig streifen. Die bewussten Zärtlichkeiten brauchen Zeit, weil wir erst verstehen lernen müssen, wie wir auf diese Weise unserem Partner die Liebe zeigen können. Wenn die Rückenmassage für Ihren Partner ein eindeutiges Ausdrucksmittel der Liebe ist, dann lohnt sich jeder Aufwand für das Erlernen einer gekonnten Massagetechnik.

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 nebeneinander aufgewachsen 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 freundlich Berührung zu schenken. Jeder kurze Kuss und jede flüchtige Umarmung beim Kommen und Gehen spricht Bände, wenn es zärtlich gemeint ist.

Der Körper braucht Zärtlichkeit

Alles, was mich als menschliches Wesen ausmacht, wohnt in meinem Körper. Wer also meinen Körper berührt, berührt mich als Person. Sich von meinem Körper zurückzuziehen bedeutet, sich von mir als Mensch zu distanzieren. In unserer Gesellschaft ist der Handschlag als Zeichen für Kontaktbereitschaft und soziale Nähe zu einem andern Menschen. Wenn jemand sich aber weigert, einem anderen zur Begrüßung die Hand zu reichen, dann ist dies ein sichtbares Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt zwischen den beiden. Alle Gesellschaftsformen kennen irgendeine Form der körperlichen Berührung als Mittel, dem anderen ein persönliches Willkommen auszudrücken. Dem Amerikaner oder Deutschen wird es normalerweise merkwürdig vorkommen, dass Männer sich, wie in Frankreich, umarmen und küssen. Aber in vielen Ländern erfüllt diese Geste dieselbe Funktion wie bei uns der Handschlag. In jeder Gesellschaft kann man sittliche und unsittliche Berührungen zwischen den Geschlechtern. Es gibt allerdings auch Grenzen. Gewaltanwendung wird fast immer von der Gesellschaft geächtet, Der Körper braucht schließlich Zärtlichkeit und kein Misshandlung.

Zärtlichkeit in Krisenzeiten

Gerade in Krisenzeiten suchen wir instinktiv die Nähe des anderen. Dies tun wir, weil der Körperkontakt immer ein wirkungsvoller Kommunikator der Liebe ist. Wenn Ihre Frau Zärtlichkeit als wichtigsten Liebesbeweise versteht, dann ist ihr bei Leid und Schmerz nichts wichtiger als eine Trost spendende Umarmung. Ihre Wort mögen wenig bewirken, aber Ihre Berührung wird sie als Liebesbeweise verstehen, und sie wird sich geborgen fühlen.

Ein häufiger Fehler

Viele Männer machen auf der Suche nach ihrer Liebessprache einen Fehler: Sie glauben, die Zärtlichkeit sei ihre wichtigste Liebessprache, weil sie ein so starkes Verlangen nach der körperlichen Liebe haben. Beim Mann ist dieser Sexualtrieb körperlich bedingt.

Bei der Frau wird der Sexualtrieb nicht körperlich ausgelöst, sondern ist psychisch bedingt. Wenn sie sich von ihrem Mann geliebt und geschätzt weiß, dann entsteht das Begehren, mit ihm körperlich intim zu werden. Ohne das Gespür für die emotionale Nähe ist das körperliche Verlangen meist wenig ausgeprägt.

Wenn einem Mann also Zärtlichkeiten ansonsten wenig geben, dann gehören sie wahrscheinlich überhaupt nicht zu seiner natürlichen Liebessprache. Der Wunsch nach dem Geschlechtsakt mag groß sein, dieser wird aber niemals das Bedürfnis stillen, von der Partnerin geliebt zu werden.