



Die Sprachen der Liebe

von M. Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Viele Paare sprechen nicht dieselbe Sprache, wenn es darum geht, ihre Liebe und Wertschätzung für den Partner zu zeigen. Dies führt zu Missverständnissen, zu Enttäuschungen und zu Distanzierung. Doch das muss nicht sein.

Wir lernen in unserer Entwicklung durch das Vorbild der Eltern, durch Einflüsse von Drittpersonen, von Medien, wie wir mit Gefühlen umgehen sollen. Dazu gehört auch eine Vorstellung, wie ich meinem Partner, meiner Partnerin meine Liebe zeige und umgekehrt wie mein Gegenüber mir seine/ihre Gefühle zeigen sollte. Es entwickelt sich also eine Art Sprache der Liebe und Wertschätzung.

In der Paarberatung zeigt sich, dass Paare oft Konflikte haben, weil sie aneinander vorbei reden, sich nicht verstehen oder verstanden fühlen, was zu zunehmender Frustration und Abkühlung der Gefühle führt. Dies hat möglicherweise damit zu tun, dass jede/r eine andere Sprache spricht. Da hilft es auch nicht, wenn ich mehr und lauter «chinesisch» spreche, wenn der andere nur «spanisch» versteht und spricht. Das Paar ist sich meist nicht bewusst, dass jeder seine eigene Sprache hat, in der er/sie seine Gefühle zum Ausdruck bringt oder in der er/sie vom Gegenüber verstanden würde.

Gary Chapman hat folgende fünf Sprachen der Liebe definiert:

1. Kleine Geschenke von Herzen: dies können kleine Zeichen, Aufmerksamkeiten sein wie z.B. ein Zettelchen, sms schreiben, eine Einladung oder Ueberraschung
2. Lob und Anerkennung: ab und zu danke sagen, ein Kompliment machen, Freude ausdrücken
3. Zweisamkeit: bewusst Zeit zu zweit (auch ausserhalb der Wohnung) gestalten und verbringen, gemeinsame Projekte planen und realisieren
4. Hilfsbereitschaft: den Partner, die Partnerin unterstützen, ihm/ihr etwas zuliebe tun, Teamwork, Beistand und Entlastung bieten in schwierigen Zeiten
5. Zärtlichkeit: Berührungen und Zärtlichkeiten im Alltag, Umarmungen, kuscheln, streicheln, verführen, Sexualität

Selbstverständlich kommt es auch mit der gleichen Sprache zu Missverständnissen und Spannungen; es kann jedoch hilfreich sein, sich zu fragen, welche Sprache/n sprechen wir Beide eigentlich. Welche Zeichen sende ich, um meine Liebe zu zeigen und welche Zeichen erwarte ich, damit ich mich geliebt fühle? Sprechen wir dieselbe Sprache? Vielleicht ist z.B. die Frau enttäuscht und frustriert, weil sie sich ab und zu eine kleine Aufmerksamkeit oder ein Lob wünscht und der Mann ist frustriert, weil sie ihm nicht bei der Gartenarbeit hilft oder ihm zu wenig Zärtlichkeit schenkt.

Vielleicht haben Sie ein Aha-Erlebnis, wenn Sie feststellen, dass Sie verschiedene Sprachen haben und deshalb die Sprache des Anderen bisher nicht wahrnehmen und verstehen konnten. Zu wissen, welche Sprache der Partner/ die Partnerin spricht, wie jemand seine Wertschätzung ausdrückt, kann helfen, Brücken zu bauen und eine bessere Verständigung und gegenseitiges Verständnis zu fördern.