

# Die 5 Sprachen der Liebe

Der amerikanische Autor und Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman beschreibt in seinem Buch: „The 5 Love Languages“ – die 5 Sprachen der Liebe. Er ist überzeugt davon, dass diese 5 Liebessprachen eine entscheidende Rolle in Beziehungen spielen und verantwortlich dafür seien, ob sich der Partner/die Partnerin geliebt fühlt.

## Und das sind die fünf Sprachen der Liebe:

### • **Worte der Anerkennung**

Hier werden die Gefühle in Worte verpackt. Sätze wie „Ich liebe dich“, „Ich bin stolz auf dich“, Komplimente, Worte der Wertschätzung, verbale Unterstützung aber auch digitale Kommunikation wie ein tägliches „Guten Morgen“ sind für Menschen, die diese Liebessprache bevorzugen, von großer Bedeutung. So fühlen sie sich gesehen, geliebt und verstanden. Fehlt diese Art der Kommunikation, kann das auch zum Grund werden, dass Zweifel entstehen.

### • **Geschenke & Aufmerksamkeiten**

Bei dieser Liebessprache geht es um Geschenke, bei denen sich der/die Schenkende Gedanken gemacht hat. Es geht hier nicht um den materiellen Wert, sondern um das Zeichen, welches hier gesetzt wird. Geschenke, die mit einer Bedeutung verbunden sind und zeigen, dass der Partner/die Partnerin zuhört und sein Gegenüber kennt. Sei es die Lieblingsschokolade am Ende eines stressigen Arbeitstages oder ein Strauß Blumen – es sind oftmals die kleinen Dinge, die von Herzen kommen.

### • **Hilfsbereitschaft & Taten**

„Taten sagen mehr als Worte“ – das ist das Motto dieser dritten Liebessprache. Das beinhaltet zum Beispiel das Tragen der Einkäufe, das Abholen des Partners am Flughafen, sich um den Partner/die Partnerin zu kümmern, wenn sie oder er krank ist oder einfache Sätze wie „Lass mich dir helfen.“

### • **Gemeinsame Zeit**

Menschen, deren Liebessprache „Gemeinsame Zeit“ ist, fühlen sich am meisten geliebt und wertgeschätzt, wenn der Partner/die Partnerin Zeit mit ihnen verbringen möchte und ihnen vollkommene Aufmerksamkeit schenkt. Augenkontakt halten, aktiv zuhören, präsent sein. Ohne jegliche Ablenkungen. Damit kann man das Herz dieser Personen für sich gewinnen.

### • **Körperliche Berührungen**

Umarmungen, Händchen halten, Intimität – darum geht es bei der fünften Liebessprache. Für viele Menschen ist das eine Art und Weise, die emotionale Verbundenheit auszudrücken und sich dem Partner/der Partnerin richtig nahe zu fühlen. Hier ist das Motto also genau umgekehrt: „Worte sagen mehr als Taten.“

Sich dieser 5 Sprachen der Liebe bewusst zu sein, kann für die eigene Beziehung nur von Vorteil sein. Wer erkennt, welche dieser 5 Liebessprachen der Partner/die Partnerin spricht, kann die Bedürfnisse des anderen nach Zuneigung und Liebe besser erfüllen.

Vor zwei Jahren Parship führte vor einigen Jahren Umfrage mit 1.000 Teilnehmende durch:“ Das Ergebnis: Die am meisten „gesprochene“ Liebessprache der Paare in Deutschland ist mit 31 % „Körperliche Berührungen“. Darunter fallen insbesondere die Frauen (34 %) – bei den Männern sind es 27 %. Auch für jüngere Paare ist diese Liebessprache wohl die am häufigsten gesprochene (36 %).