

Die Sprachen der Liebe

(Gary Chapman)

Dies Thema ist für viele ein Schlüssel geworden, ihre Liebe zu erneuern und zu vertiefen. Damit haben sie verstanden, womit sie das Herz des Partners erreichen können.

Das Ziel der Liebe ist nie, eigene Wünsche erfüllt zu bekommen, sondern zum Wohlergehen des geliebten Menschen beizutragen.

Der Liebes- (emotionale) Tank

Die Seele eines Menschen ist wie ein emotionaler Tank, ist dieser gefüllt, kann man entspannt leben. Verliebte füllen den Tank durch allerlei Liebestaten dafür ist Zeit, Kraft und Einfallsreichtum notwendig.

Nach ca. 2 Jahren (Ende die überschwängliche Phase) beschränkt man sich auf das was einem liegt und was man im tiefsten Innern selbst unter Liebe versteht (eigene Liebesprache).

Das kann bedeuten, dass die Liebe beim Partner nicht ankommt – sie / er sich nicht geliebt fühlt.

Zu Beginn einer Partnerschaft senden die Partner Liebesbotschaften auf **allen Frequenzen**.

Später benutzt man nur noch die, auf der man selbst empfängt.

Die Folge ist, die Frequenz des Senders stimmt nicht mehr mit der des Empfängers überein.

Der Sender muss sich neu einstellen, damit seine Liebe ankommt, bzw. empfangen wird.

Wenn der Liebestank gefüllt ist, fühlen wir uns angenommen und haben eine große seelische Stärke.

Unser emotionaler Tank **muss jedoch ständig nachgefüllt** werden (Auto).

1. Zweisamkeit - Zeit nur für dich!

Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem anderen verbringt, ist die Zuwendung. Allein auf die räumliche Nähe kommt es nicht an.

Zwiesgespräche - aufmerksames Zuhören (Augenkontakt, Körperkontakt)

Zweisamkeit - Gemeinsame Unternehmungen, Arbeiten, Sport, Konzert, Hobby, etwas schaffen
Ein Nebenprodukt gemeinsamer Zeit / Unternehmungen ist das Guthaben an schönen Erinnerungen, auf das man später immer zurückgreifen kann.

Ein Tipp für Ehe-Männer:

Höre deiner einfach nur zu, **ohne Lösungsvorschläge** zu unterbreiten

Über Gefühle zu sprechen muss gelernt werden, „Mann“ kann es lernen und trainieren.

2. Hilfsbereitschaft

Was wir vor der Hochzeit füreinander tun, lässt nicht darauf schließen, was wir danach tun werden. Bitte beachtet, dass du die Liebe nicht einfordern kannst.

Durch die Veränderungen in der Gesellschaft gibt es keine strikten Rollen von Mann und Frau mehr.

Jedes Paar muss gemeinsam eine Aufgabenteilung in der Ehe finden (bei sich ändernden Situationen). Das setzt uns frei, einander in der Liebe Jesu zu dienen.

Wenn du einer Bitte nicht nachkommen kannst, dann erkläre kurz warum und wann du es erledigst.

3. Geschenke, die von Herzen kommen

Für einige sind sichtbare Liebesbeweise - ganz wichtig.

Sie zeigen, dass der Partner an mich denkt.

Schenke den Möglichkeiten entsprechend, es muss nichts oder nicht viel kosten.

Du kannst es lernen, mit viel Phantasie das Richtige zu finden, und deinen Partner zu überraschen.

Derjenige der diese Liebessprache spricht weiß noch nach Jahren, wer was geschenkt hat.

Überraschungen, Reisemitbringsel sagen:

„Sogar dort hast du an mich gedacht! Ich muss dir sehr wichtig sein.“

4. Lob und Anerkennung

Echte Komplimente sowie **Lob und Ermutigung** sind ein Zeichen echter Liebe und Wertschätzung.

Ermutigen kann nur, wer mitfühlt, versteht und die Welt mit den Augen des Partners sieht.

Bringe in Erfahrung in welcher Form dein Partner Lob und Anerkennung wichtig ist.

z.B • den Partner vor anderen loben oder Positives über den Partner weitererzählen

Grundregel: Eine Kritik wiegt so viel wie 4 Ermutigungen. 1 K = 4 E

- Höflichkeit: - du hast die Möglichkeit, Liebe zu zeigen,
- vermittelt das Gefühl, etwas wert zu sein.
- Freundlichkeit - der Tonfall macht einen großen Unterschied.
- überlässt dem Anderen die Freiheit, selbst zu entscheiden.

Wenn dir Loben schwer fällt, dann stelle dir eine Liste der Dankbarkeit auf.

Finde die kleinen Dinge (Selbstverständlichkeiten) in eurem Ehealltag und bedanke dich dafür.

Wenn du beginnst dem Partner zu danken hat es Auswirkung auf eure Ehe und Familie!

5. Zärtlichkeit

Berührungen können eine Beziehung knüpfen oder zerstören. Sie können Hass oder Liebe vermitteln.

Kinder brauchen **8-10 liebevolle Berührungen am Tag** für eine gesunde seelische Entwicklung.

Berühren, Streicheln, Küssen, Kraulen, Massage,...

Berührungen vermitteln Trost, Schutz und Geborgenheit.

Wenn dein Partner Zärtlichkeit als wichtigsten Liebesbeweis versteht, dann ist bei Kummer und Schmerz nichts wichtiger als eine trostspendende Umarmung.

Lerne, dich zu überwinden und überlege, woher es kommt, dass du keine Berührungen empfangen oder geben kannst. Vielleicht möchte Gott etwas Neues in deinem Leben tun?

Was sind deine / eure Liebessprachen?

	<u>1 = gar nicht</u>			<u>5 = Volltreffer</u>	
Zweisamkeit - Zeit nur mit dir allein	1	2	3	4	5
Hilfsbereitschaft	1	2	3	4	5
Geschenke, die von Herzen kommen	1	2	3	4	5
Lob und Anerkennung	1	2	3	4	5
Zärtlichkeit	1	2	3	4	5

Hilfen bei Unsicherheit:

- Womit hat dein Ehepartner vor der Hochzeit dein Herz erreicht?
- Wonach sehnst du dich am meisten?
- Was verletzt dich besonders am Verhalten deines Ehepartners?
- Worum hast du den Ehepartner am häufigsten gebeten?
- Wie bringst du selbst Liebe zum Ausdruck? - Das wünschst du dir selbst vom Partner.

Es ist hilfreich die eigene Liebessprache zu kennen, auch eine „Zweisprachigkeit“ ist möglich. Umso leichter fühlen wir uns geliebt bzw. der Andere hat mehr Möglichkeiten dir Liebe zu zeigen.

Bemühe dich, deine eigene Liebessprache zu kennen und die deines Partners zu sprechen, öffne dich für die Palette der Liebesbeweise deines Partners.

Wenn Liebe zur Einbahnstraße wird ist Trennung und Ehebruch oft, die Folge.

Die emotionalen Reserven des Gebers sind erschöpft und der leidende Partner trennt sich.

DU bist ein Geschenk Gottes an deinen Ehepartner.

Kann dein himmlischer Vater durch dich seine Liebe zeigen?

Warnung

Du kannst deine Liebessprache nicht einfordern!!