

# Kirche im hr

---

30.07.2021 um 00:02 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Christoph Hartmann,  
Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral

## Die 5 Sprachen der Liebe

Ist das nicht rührend, wenn ein "älteres" Ehepaar händchenhaltend spazieren geht? Hier und da habe ich solche Szenen gesehen. Ich finde solch ein Bild jedes Mal total schön, wenn Menschen - selbst im hohen Alter - zärtlich miteinander umgehen. Zärtlichkeit kann auf ganz unterschiedliche Weise geschehen. Sei es durch ein über den Kopf oder die Wange Streicheln. Sei es ein sich in den Arm nehmen oder ein zärtlicher Kuss. Interessanterweise reagiert der menschliche Körper auf Berührungen. Es tut ihm einfach gut. Berührungen wirken sich auf unser Wohlbefinden und sogar auf unsere Gesundheit aus. Neben den Berührungen können auch Worte Zärtlichkeit transportieren. Hierbei ist die Wortwahl entscheidend und eben der Tonfall, der bekanntlich die Musik macht.

Gerade für die Beziehungsarbeit gilt es den Aspekt der Zärtlichkeit nicht zu unterschätzen. Was braucht meine Ehefrau? Was brauche ich? Schließlich hat jeder Mensch andere Bedürfnisse.

Nach dem Paartherapeuten Gary Chapman gehören

Worte der Anerkennung, Zweisamkeit, Hilfsbereitschaft, Geschenke, die von

Herzen kommen und schließlich Zärtlichkeit

zur Grundausstattung einer jeden Beziehung. Diese fünf Punkte nennt er die fünf Sprachen der Liebe. Nicht alle sind gleich stark in einer Beziehung vorhanden. Zumal jeder möglicherweise seine eigene Sprache der Liebe spricht. Von daher gilt es herauszufinden, auf welche dieser fünf Sprachen der jeweilige Partner reagiert. Dann gilt es, diese Sprachen der Liebe konkret in den Alltag zu integrieren.

Vorsicht: Nicht jeder spricht alle diese fünf Sprachen der Liebe. Eher kommt es vor, dass eine oder zwei davon stärker ausgeprägt sind. Der eine wird durch die Worte der Anerkennung angesprochen. Ein anderer bevorzugt die Zweisamkeit. Ist es bei dem einen mehr die Hilfsbereitschaft, durch die dann die Liebe sichtbar wird, ist es bei einem anderen eben die Zärtlichkeit. Unterschiedliche Liebessprachen, auf die ein jeder anders reagiert. Ich bin mir ziemlich sicher, dass die fünf Sprachen der Liebe einfacher zu lernen sind als vielleicht Latein. Denn die Sprache der Liebe ist eine, die es wirklich lohnt, gelernt zu werden. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude!