

## **Auf dem Weg ins PAARadies**

Beziehungsweg im Bio.Garten.Eden

PAARadiesische Sehnsüchte

### **Sehnsucht Liebe**

### **Gedankenimpuls**

#### **Ganzheitliche Liebe faltet sich aus und wirkt**

Liebe ist kein Gefühl, auch wenn sie viele Gefühle auslöst.

Liebe ist die Entscheidung zum Wohlwollen und Wohltun.

Liebe ist ein Phänomen, das sich im Gefühl, im Verstand und im Willen ereignet.

Diese Ja-Kraft wirkt in Hochzeiten, Flachzeiten und Tiefzeiten.

Lebendige Beziehung braucht Selbstliebe, Nächstenliebe und Feindesliebe.

Wer der Liebe auf den ersten Blick, der Liebe auf den zweiten und x-ten Blick sowie der Liebe mit dem Trotzdem-Blick traut, verwirklicht Treue.

Glaubende Menschen verbinden die Ganzheitlichkeit der Liebe mit der Urkraft und sind mit Gott, der die Liebe ist, auf Du.

© Franz Harant, erschienen in: Karl Johannes Broinger, Signatur Liebe, Kamphausen Media GmbH, 2019. | [www.signatur-liebe.com](http://www.signatur-liebe.com)

### **Gedankenimpuls**

#### **Liebesdimensionen**

##### **Liebe**

Das Wort „Liebe“ ist ein hoch gedopter Idealbegriff, ein sehr schillerndes Wort, einerseits sehr kostbar, andererseits schon ziemlich abgegriffen und entwertet. Mit diesem Wort werden immer noch Sehnsüchte, schöne Erlebnisse, wohltuende Erfahrungen und immer wieder auch Enttäuschungen verbunden.

Liebe ereignet sich im Gefühl, im Verstand und im Willen. Liebe ist kein Gefühl, aber sie löst Gefühle aus, wie zum Beispiel die Freude aneinander. Was aber ist Liebe, wenn sie kein Gefühl ist? Thomas von Aquin, der mittelalterliche Theologe, fasst seine Überlegungen so zusammen: „*Liebe ist, jemandem Gutwollen bzw. Gutes wollen.*“<sup>1</sup> Liebe ist also auch eine Willenssache, eine Willensentscheidung, nämlich zum Wohlwollen und zum Wohltun – mir selbst und anderen.

Darüber hinaus ist Liebe ein dynamischer Prozess, sie ist Weg und Ziel zugleich. Im Bild des Wachsens und Werdens gesprochen, kann man sagen: Man kann und muss selbst dazu beitragen, dass Liebe wächst und sich entfaltet. Man kann die Liebe aber auch verkümmern, ja sogar (ab-)sterben lassen. Man kann in der Liebe scheitern,

---

<sup>1</sup> Thomas von Aquin, „Velle alicui bonum.“ [Jemandem Gutes wollen.] Summa theologiae (Sth), II-II, q. 26, art. 6.

wenn man seine Lebensmöglichkeiten zum Guten, zum Wohlwollen und Wohltun, nicht pflegt und nicht zur Entfaltung bringt. In der Liebe kann man auch selbst wachsen und sein Menschsein, die eigene Werdegestalt entfalten.

### Selbstliebe in der Partnerschaft

Sich selbst liebende Menschen achten darauf, dass es ihnen gut geht. Das ist die Voraussetzung dafür, dass sie es auch ihren Mitmenschen gut gehen lassen können. Jesus sagte schließlich: „*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.*“<sup>2</sup> und nicht: „*Liebe deinen Nächsten statt deiner selbst.*“ Wenn wir von diesem biblischen Liebesgebot ausgehen, ist es also geboten, sich selbst zu lieben. Selbstliebe bedeutet zum Beispiel, mit sich selbst achtsam umgehen.

Selbstliebe heißt, sich selbst nicht aufgeben. Selbstliebe heißt, auf sich selbst schauen. Ich darf auch in einer Partnerschaft, in der Ehe und in der Familie eigene Bedürfnisse und daraus resultierende persönliche Wünsche haben. Und ich darf mir diese erfüllen oder erfüllen lassen. Ich darf Zeit und Raum und Tätigkeiten für mich (alleine) haben und nützen. Ich darf mich in meiner Eigenart sehen, erkennen und anerkennen. Und ich darf mich in meinem Sosein mir selbst und auch den anderen zumuten.

Selbstliebe unterscheidet sich vom Egoismus und der Egozentrik. Diese sind Fehlformen der Selbstliebe. Sie gründen oft in einer nicht entfalteten, unterentwickelten, nicht zur Reifung gelangten Selbstannahme und Liebesfähigkeit. Papst Franziskus weist in *Amoris laetitia* darauf hin: „*Manchmal liebt man mit einer dem Kind eigenen egozentrischen Liebe, die in einer Phase steckengeblieben ist, wo die Realität sich verzerrt und man in der kapriziösen Vorstellung lebt, dass alles sich um das eigene Ich dreht. Es ist eine unersättliche Liebe, die schreit oder weint, wenn sie nicht erhält, was sie sich wünscht.*“<sup>3</sup> Auch in der Partnerschaft ist das dann noch so wie beim Säugling – der alles und dies sofort haben will. Wer in diesem Säuglingsmodus stecken bleibt, begehrt nicht nur, sondern wird mit der Zeit gierig. Der andere wird für die maximale Ich-Verwirklichung zum Objekt, das man nützt und ausnützt – und „nach Gebrauch“ austauscht. Das verhindert partnerschaftliche Beziehung und Bindung.

Bleiben wir bei der gesunden Entwicklung der Selbstliebe. Ich darf etwas, ja sogar jemanden für mich haben wollen. Es kann sein, dass in der Begegnung mit einem interessanten Menschen, ein Begehren entsteht. „[...] *Begehren, [ist eine] gefühlsmäßige Anziehung* [...]“<sup>4</sup>, schreibt Papst Franziskus. Verliebte strengen sich auch an, werden erfinderisch, um die Begehrte oder den Begehrten wieder und wieder zu sehen, dieser Person erneut zu begegnen, ihr immer wieder nahezukommen. Und dabei werden Gefühle ausgelöst, manchmal sogar Hochgefühle, wenn man einander wiedersieht, miteinander ins Gespräch kommt.

### Nächstenliebe in der Partnerschaft

---

<sup>2</sup> Mt 22,39 „Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten **lieben** wie dich selbst.“; Mk 12,31 „Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten **lieben** wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.“

<sup>3</sup> *Amoris laetitia* (Freude der Liebe) = AL 239.

<sup>4</sup> AL 220.

Steht in der Selbstliebe mehr oder weniger das Ich, das für sich Haben-Wollen und das Begehren im Zentrum, geht es in der Nächstenliebe um das Du und die Hingabe. Wen mag ich so sehr, dass ich ihm oder ihr nahe sein will? Wem will ich der bzw. die Nächste sein? Wen mag ich so sehr, dass ich ihn bzw. sie nahe an mich heranlasse? Von wem will ich, dass er oder sie mir Nächster bzw. Nächste ist?

*„Ist die Beziehung anfänglich eine Bauchsache, wird sie jetzt eine Kopfsache. Das Prinzip Verschmelzung wird ergänzt durch das Prinzip Verhandlung. Nachdenken, nachfragen, hinterfragen, Gespräche, Verhandlungen, Regeln finden, Vereinbarungen fixieren und deren Einhaltungen stehen im Vordergrund des gemeinsamen Erlebens. [...] Die Organisation der täglichen Gemeinschaft rückt ins Zentrum des Miteinanders, nicht die Organisation von außerordentlichem Erleben [...]. Fühlen und Erleben werden [ergänzt mit] Denken und Planen.“<sup>5</sup>* Den Verstand mit dem Gefühl zu koppeln, das ist eine großartige Leistung, die sich Liebende nicht ersparen dürfen.

Sind die Selbstliebe und überwiegend auch die erotisch-sexuelle Liebe eher dem Gefühl zuzuordnen, so ist die nüchterne Nächstenliebe eine Ausformung des Verstandes. Die beiden prüfen, ob das was sie selbst sind und einbringen zusammengeht, für das alltägliche Miteinander passt. Nächstenliebe in der Partnerschaft ordnet das Zusammenleben im Alltag.

Nächstenliebe ist der realistische zweite und x-te Augenblick, der auch die Schattenseiten sehen will. Nächstenliebe als Paardynamik ist das Interesse aneinander, das Sehen- und Verstehen-Wollen ohne rosa Brille und andere Filter, durch alle Beziehungstrübungen hindurch. Nächstenliebe, die den Verstand dazu geschaltet hat, sagt: *„Ich sehe dich, wie du wirklich bist. Und wie du bist, bist du mir recht, auch wenn mir nicht immer alles recht ist, was du sagst und tust.“* Die vom Verstand durchdrungene nüchterne und realistische Nächstenliebe in der Partnerschaft sagt: *„Ich achte dich als einen ganz anderen Menschen. Ich anerkenne, du bist nicht wie ich. Ich will verstehen lernen, dass die Unterschiede zwischen uns für eine lebendige Beziehung mindestens so wichtig sind wie die Gemeinsamkeiten.“<sup>6</sup>*

Der Verstand in der partnerschaftlichen Nächstenliebe wird demnach immer wieder klarmachen und berücksichtigen, dass Beziehung gepflegt werden will, damit sie lebendig bleibt und sich entwickeln und entfalten kann. Vernünftig betrachtet, hat es die effektivste Wirkung, wenn jede und jeder sich für den anderen bzw. die andere liebenswert macht und liebenswert erhält. Da blicken dann beide gleichzeitig auf sich und den anderen in ihrer jeweiligen Unterschiedlichkeit.

Die Unterschiedlichkeit, die Differenz, ist in jeder Beziehung Realität. Liebe ist demnach jenes Beziehungsverhältnis, wo inmitten wachsender Einheit die Unterschiedenheit bleibt. In der Freude des Miteinanders und des Ineinanders bleibt das Auseinander und die Unterschiedenheit. Beziehungspflege ist manchmal Beziehungsarbeit und ist demnach auch Unterscheidungsarbeit: *„Ich bin ich und du bist du!“* Der andere ist schließlich wie er heißt, anders. Jeder Mensch ist mit einer einmaligen Würde und einer eigenen Biografie begabt.

---

<sup>5</sup> Holger Kuntze, Lieben heißt wollen. Wie Beziehung gelingen kann, wenn wir Freiheit ganz neu denken. S. 82.

<sup>6</sup> Wilhelm Achleitner, Manuskript für eine Hochzeitspredigt.

Ich möchte für mich, dass ich immer mehr zu mir komme, selbst werde. Dies bedingt auch, dass ich mich in meiner Einmaligkeit immer mehr vom anderen und seiner Einmaligkeit unterscheide. Und genau diese Selbstwerdung will ich auch für das Du. Liebe heißt: *„Ich möchte, dass du durch mich für dich mehr du wirst und ich für mich mehr ich werde.“* Nächstenliebe in der Paarbeziehung unterstützt den Partner sein bzw. die Partnerin ihr Selbst zu verwirklichen. Der Paartherapeut und Paarberater, Holger Kuntze, meint: *„Ich möchte und werde dich anhaltend und verlässlich darin unterstützen, der zu sein, der du gern sein oder werden möchtest.“*<sup>7</sup> Papst Franziskus formuliert das so: *„[...] einander mehr Mann oder mehr Frau werden zu lassen. Wachsen lassen bedeutet, dem anderen zu helfen, sich in seiner eigenen Identität auszuformen. [...]“*<sup>8</sup>

### Freundesliebe in der Partnerschaft

Eine besondere Qualität der partnerschaftlichen Liebe in verbindlicher Beziehung ist die Freundschaft. Papst Franziskus geht so weit, dass er die Ehe als die „größte Freundschaft“ bezeichnet. *„Nach der Liebe, die uns mit Gott vereint, ist die eheliche Liebe die »größte Freundschaft«.*<sup>122</sup> <sup>9</sup> *Es ist eine Vereinigung, die alle Merkmale einer guten Freundschaft hat: Streben nach dem Wohl des anderen, Gegenseitigkeit, Vertrautheit, Zärtlichkeit, Festigkeit und eine Ähnlichkeit zwischen den Freunden, die sich im Laufe des miteinander geteilten Lebens aufbaut.“*<sup>10</sup> Aus paartherapeutischer Sicht: *„In der Freundschaftsdimension [...] agieren wir [...] aus Güte, Weisheit, Mitgefühl und unterstützender Zuneigung zu- und miteinander. Wir haben das Wohl des anderen im Blick unseres Handelns. Wir agieren aus Nächstenliebe zu unserem Partner, aus der Perspektive der fördernden Du-Liebe. Wir sind fürsorglich, kümmernd, unterstützend, beschützend, loyal, selbstlos, groß und stark, wir bieten eine breite Schulter, schenken Zeit, Vertrauen, Liebe, Unterstützung, wir hören zu, trösten, urteilen nicht. Wir schenken im altmodischen Sinne dem Menschen, mit dem wir in einer Liebesbeziehung stehen, unsere Zeit, unsere Gegenwart, unsere Freundschaft, unsere Aufmerksamkeit, unsere Unterstützung.“*<sup>11</sup>

### Feindesliebe in der Partnerschaft

Für eine gelingende Beziehung in dauerhafter Bindung braucht es auch die Feindesliebe. Ja, Feindesliebe, denn der mir liebste Mensch kann mir vorübergehend oder länger anhaltend fremd (Einander nicht mehr verstehen können oder verstehen wollen.) und feind (Neigung zur Feindseligkeit, zu Rache und Vergeltung statt Verstehen und Vergebung.) werden. Dazu braucht es die Trotzdem-Liebe. Sie kann die durchtragendste Form ehelicher Liebe sein.

Die Feindesliebe achtet und respektiert den anderen auch dann noch, wenn keine gefühlsmäßige Zuneigung gespürt werden kann. Den fremd gewordenen Partner bzw. die feindselige Partnerin trotz allem lieben, heißt konkret, keine Rache zu üben,

---

<sup>7</sup> Kuntze, Lieben, S. 88.

<sup>8</sup> AL 221.

<sup>9</sup> <sup>122</sup> Thomas von Aquin, *Summa contra Gentiles*, III, 123; vgl. Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, 8, 12 (ed. Bywater, Oxford 1984, S. 174).

<sup>10</sup> AL 123. vgl. auch AL 125. 156.

<sup>11</sup> Kuntze, Lieben, S. 85f.



also kein „*Aug um Aug und Zahn um Zahn.*“<sup>12</sup>, ihm bzw. ihr in Wort und Tat zumindest nicht schaden. Das heißt zum Beispiel, das Böse nicht verbuchen und in Rechnung stellen, also nicht nachtragend sein. Ein Instrument dieser Liebe ist der oft lange und mühsame Weg des Verzeihens, Vergebens und Versöhnens.

In „*Amoris laetitia – Freude der Liebe*“ formuliert Papst Franziskus: „*Im Familienleben muss man diese Kraft der Liebe kultivieren, die es ermöglicht, das Böse zu bekämpfen, das sie bedroht. Die Liebe lässt sich nicht beherrschen vom Groll, von der Geringschätzung gegenüber den Menschen, vom Wunsch, zu beleidigen oder sich zu rächen. Das christliche Ideal – und besonders in der Familie – ist Liebe trotz allem. [...]*“<sup>13</sup> Die „*Liebe mit einer positiven Geisteshaltung*“<sup>14</sup> bleibt standhaft, ist eine „*Liebe trotz allem*“<sup>15</sup>, sie ist die Liebe mit dem „Trotzdem-Blick“.

### Gottesliebe – Gott ist Liebe

„*Gott ist [die] Liebe*“<sup>16</sup> und „*die Liebe ist aus Gott*“<sup>17</sup>. Liebe ist eine Urkraft, sie ist die Ja-Kraft Gottes, sein Ja zu seiner Schöpfung. Von Gott, der selbst die Liebe ist<sup>18</sup>, geht alle Liebe aus. Ein Kindergartenkind formulierte: „*Gott ist das Liebe in der Liebe.*“ An Gottes Liebe hat jede Liebe Anteil.

Liebend ist der Mensch einzeln und gemeinsam als Paar Abbild Gottes. In der einander geschenkten Liebe sind Menschen Nachahmer der Liebe Gottes, sind sie in ihrem Lieben, in ihrem einander Wohlwollen und Wohltun, Sakrament, ein lebendiger Hinweis für die Liebe Gottes. Und das im ganz konkreten Lebensalltag, in den gewöhnlichen Alltagssituationen. Für diese gelebte Beziehungsspiritualität braucht es keinen zeitlichen (Sonn- oder Feiertag) und örtlichen (Gottesdienstraum, Kirche) Sonderbereich.

Im Hohelied der Liebe des ersten Korintherbriefes wird eine Aussage über die Liebe Gottes gemacht, an der wir Menschen in unserem Lieben Maß nehmen können, sozusagen: „*Wie Gott mir, so ich dir.*“

„*Die Liebe hört niemals auf [...]*“<sup>19</sup> heißt vor allem: Gottes Liebe hört niemals auf. Sie ist wie sein Segen immer und überall als bejahende Lebenskraft vorhanden. Gottes Liebe ist wie Gottes Treue „unauflöslich“. Die Liebe Gottes steht uns demnach allzeit zur Verfügung. Wir Menschen können der Liebe als frei geschenkte Gabe Gottes Wirkkraft verleihen, indem wir sie zur hörbaren, sichtbaren, spürbaren, erlebbaren, umfassend erfahrbaren und wirksamen Wirklichkeit in unserem Leben werden lassen.

### Verliebtheit – Liebe

---

<sup>12</sup> vgl. Dtn 19,21 Und du sollst in dir kein Mitleid aufsteigen lassen: Leben **um** Leben, **Auge** für **Auge**, Zahn für Zahn, Hand für Hand, Fuß für Fuß.

<sup>13</sup> AL 119.

<sup>14</sup> AL 118.

<sup>15</sup> AL 119.

<sup>16</sup> 1 Joh 4, 16 Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen. **Gott ist Liebe**, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm.

<sup>17</sup> 1 Joh 4,7 Geliebte, wir wollen einander lieben; denn **die Liebe ist aus Gott** und jeder, der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott.

<sup>18</sup> vgl. 1 Joh 4, 8 Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe.

<sup>19</sup> 1 Kor 13,8.

Weil wir in unserer Gesellschaft in Werbung, Film, Lied usw. auf Verliebtheit ausgerichtet werden, fehlt oft ein Bewusstsein von Liebe.

„*Verliebtheit und Liebe haben [...] kaum etwas miteinander zu tun, auch wenn den meisten Liebesbeziehungen große Verliebtheit vorausgehen.*“<sup>20</sup> Verliebtheit ist sozusagen ein Trick der Natur, dass Menschen zusammen und in Beziehung kommen. Zum verbindlichen Beisammenbleiben braucht es mehr. Man kann sagen, Verliebtheit schafft Beziehung, Liebe schafft Bindung. „*Verliebtheit passiert, Liebe muss man zulassen wollen.*“<sup>21</sup> Liebe ist ein Wollen. Liebe ist eine willentliche Entscheidung, die der Verliebtheit folgen kann.<sup>22</sup> Und diese Entscheidung für die Liebe ist Ausdruck innerer Freiheit, kann sich also nur in Freiheit ereignen. Letztlich ist Liebe eine Entscheidung für das Wir.

Die Qualität der Liebesbeziehung und Bindung werden nicht so sehr von den Gefühlen und Gedanken, sondern vielmehr vom Verhalten bestimmt.<sup>23</sup> Entscheidend im Verhalten ist die Haltung mir und den anderen gegenüber, vor allem die Haltung des Wohlwollens und des daraus folgenden Wohltuns. Auch wenn ich momentan verärgert bin über das geliebte Du, kann ich mich diesem gegenüber trotzdem unterstützend verhalten.<sup>24</sup> Veränderung – vor allem bei mir selbst – ereignet sich durch liebevolles Handeln. So lässt sich aus der Haltung leben, ich mache und erhalte mich für dich liebenswert.

Dass Liebe blind macht, stimmt nicht. Das trifft auf die Verliebtheit zu. Verliebte sehen nicht und wollen es oft auch nicht sehen, wie der bzw. die andere wirklich ist. Sie sehen das idealistische Wunschbild und projizieren dieses auf die Person in die sie verliebt sind. Papst Franziskus weist mit diesen Worten darauf hin: „[...] *Wenig hilfreich sind manche Fantasien von einer idyllischen und vollkommenen Liebe [...]*“<sup>25</sup> Verliebtheit bewirkt Blindheit, zum Beispiel für die Unterschiede. Liebe jedoch blickt realistisch auch auf Unterschiede und anerkennt die Differenzen. „*Nur wenn wir als erwachsene, reife Menschen die Fähigkeit zur Differenzierung und das Erleben von Differenz erlernen, akzeptieren und aushalten, gelingt Partnerschaft.*“<sup>26</sup>

Liebe hat die Qualität der Dauer, die nur durch das Leben und Erleben von Dauer erfahrbar ist.<sup>27</sup> Liebe ist also auf Dauer, auf das lange Verweilen ausgelegt, auf lange Weile, auf „*geordnete Langeweile*“<sup>28</sup>, was nicht unbedingt langweilig sein muss. Liebe will das Bleiben. Das Bleiben üben, ist eine Herausforderung im Beziehungsalltag.

© Franz Harant

## Gedankenimpuls

<sup>20</sup> Kuntze, Lieben, S. 21. 25.

<sup>21</sup> Kuntze, Lieben, S. 76.

<sup>22</sup> vgl. Kuntze, Lieben, S. 74.

<sup>23</sup> vgl. Kuntze, Lieben, S. 78.

<sup>24</sup> vgl. Kuntze, Lieben, S. 78.

<sup>25</sup> AL 135.

<sup>26</sup> Kuntze, Lieben, S. 132.

<sup>27</sup> vgl. Kuntze, Lieben, S. 75f.

<sup>28</sup> Kuntze, Lieben, S. 27.

## Liebessprachen

### 1. Lob und Anerkennung

Diese Sprache äußert sich im Gebrauch Mut machender Worte, Komplimente und Lob, sowohl alleine zu zweit als auch in Gegenwart anderer oder gegenüber Dritten. Durch Ermutigung, freundliche, höfliche Worte und das Aussprechen der magischen drei Worte „Ich liebe Dich!“ fühlt sich ein Mensch mit dieser Muttersprache besonders geliebt.

**Ich wünsche: „Sag mir, was ich hören will!“**

**Ich bemerke: „Du sagst mir, was ich hören will!“**

### 2. Zweisamkeit

Bei der Zeit für Zweisamkeit ist es besonders wichtig, dem Partner ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen – ohne dabei Zeitung zu lesen, fernzusehen oder mit dem Handy zu spielen. Dies kann sich ausdrücken, indem man einander aufmerksam zuhört oder etwas gemeinsam tut und erlebt, das beiden viel bedeutet.

**Ich wünsche: „Nimm dir Zeit für mich!“**

**Ich bemerke: „Du nimmst Dir Zeit für mich!“**

### 3. Geschenke

Ein Geschenk ist ein Symbol dafür, dass wir an den anderen denken. Wenn Geschenke Ihre Liebessprache sind, fühlen Sie sich am meisten geliebt, wenn Sie von anderen Menschen sichtbare Liebesbeweise in Form von Geschenken bekommen. Es spielt dabei keine Rolle, ob das Geschenk Geld gekostet hat oder nicht.

**Ich wünsche: „Gib mir etwas von dir!“**

**Ich bemerke: „Du gibst etwas von Dir!“**

### 4. Hilfsbereitschaft

Zur Sprache der Hilfsbereitschaft zählen alle Gefälligkeiten und Dienste, die man aus Liebe tut, z.B. kochen, Tisch decken, abwaschen, saugen, Windeln wechseln, Schlafzimmer renovieren, Bücher entstauben, Auto waschen, Rasen mähen oder den Hund Gassi führen. Um diese Sprache zu lernen, ist es eventuell notwendig, klischeehafte Vorstellungen von den Rollen von Mann und Frau zu überdenken.

**Ich wünsche: „Tu was für mich!“**

**Ich bemerke: „Du tust etwas für mich!“**

### 5. Körperkontakt / Zärtlichkeit

Für den Menschen, der die Liebessprache der Zärtlichkeit spricht, ist der Körperkontakt das Hauptmittel zum Ausdrücken der Liebe. Hierzu zählt das Berühren der Hände, Küssen, Umarmen und der Geschlechtsverkehr. Bei Leid und Schmerz sind Zärtlichkeit und Körperkontakt (z.B. eine Trost spendende Umarmung) meist besonders wichtig.

**Ich wünsche: „Ich will dich spüren!“**

**Ich bemerke: „Du bist für mich spürbar!“**

Diese fünf Grundsprachen der Liebe nach Gary Chapman, und noch viele andere, haben viele Dialekte. Jede und jeder bringt ihre bzw. seine Erfahrungen aus der eigenen Lebensgeschichte sowie die Prägungen aus der Herkunftsfamilie mit. Oft gibt es eine dominante Sprache, eine „Muttersprache“. Für viele Menschen kann aber auch noch eine andere Sprache, eine „Fremdsprache“ bedeutsam sein.



Wenn wir verstanden haben, was unsere eigene und was die Liebessprache unseres Partners bzw. unserer Partnerin ist, können wir anfangen, die des Partners bzw. der Partnerin ihm bzw. ihr zuliebe – wie eine „Fremdsprache“ – zu lernen und somit „zweisprachig“ werden.

***„Ich bitte Dich, höre (erkenne und anerkenne), was ich Dir in meiner Liebesprache sage. Ich bin darüber bemüht, neben meiner „Muttersprache“ auch noch Deine „Muttersprache“, die für mich eine „Fremdsprache“ ist, zu lernen, zu üben und in dieser zu Dir zu sprechen.“***

Renate Roittner und Franz Harant, nach: Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe, Verlag Francke-Buchhandlung GmbH, 1994/2014