



## Liebe Eltern,

sprechen Sie beide die gleiche Muttersprache? Das ist schon mal sehr hilfreich für Ihre Beziehung 😊  
Sich in einer fremden Sprache sicher auszudrücken und die Feinheiten zu hören, ist gar nicht so leicht. Wie schnell kommt es da zu Missverständnissen. Aber – sprechen sie auch die gleiche Liebessprache? Sie kennen das: Der teure Ring zum Geburtstag kam nur mäßig gut an. Das liebevoll zubereitete Essen wird heruntergeschlungen, während die WhatsApps gecheckt werden. Sie haben sich auf einen gemütlichen Abend zu Zweit auf der Couch gefreut. Aber der Anruf der Schwiegermutter dauert zwei Stunden. „War nötig. Sorry!“ Sie fühlen sich nicht wertgeschätzt. Und schnell kommt die Idee auf: „Wenn die so ist, dann liebt sie mich wohl nicht.“ „Wenn er mich lieben würde, dann wüsste er, was ich mir wirklich wünsche.“



Foto: Pexels



Foto: Pexels

Vermutlich ist das Problem nicht die fehlende Liebe, sondern dass Sie verschiedene Liebessprachen sprechen. Der Pastor und Seelsorger Gary Chapman nennt fünf Möglichkeiten, wie Menschen Liebe fühlen und Liebe zeigen:

- Lob, Worte und Anerkennung
- Gemeinsame Zeit
- Geschenke
- Hilfsbereitschaft
- Zärtlichkeit/Körperlichkeit





### Lob und Anerkennung

Dazu gehören Komplimente, Ermutigung und Wertschätzung. Menschen, die diese Sprache sprechen, fühlen sich geliebt und geschätzt, wenn ihr:e Partner:in ihnen sagt, wie wichtig sie sind. Sie brauchen regelmäßig positive Rückmeldungen und Bestätigung, um sich in der Beziehung sicher und glücklich zu fühlen.

### Gemeinsame Zeit

Für manche Menschen ist die gemeinsame Zeit mit ihrem Partner/ihrer Partnerin das Wichtigste. Es geht nicht um die Anzahl der Stunden, die man zusammen verbringt, sondern um die Qualität der Zeit. Gemeinsame Aktivitäten, Gespräche und Aufmerksamkeit sind entscheidend, um diese Sprache der Liebe zu sprechen. Menschen, die diese Sprache sprechen, fühlen sich geliebt, wenn ihr:e Partner:in Zeit und Aufmerksamkeit für sie hat und die Interessen und Hobbys teilt.

### Geschenke

Die Sprache der Geschenke beinhaltet materielle Dinge, die von Herzen kommen und zeigen, dass man an den/die andere/n gedacht hat. Es geht nicht um teure Geschenke, sondern um die Geste und die Bedeutung dahinter. Menschen, die diese Sprache sprechen, fühlen sich geliebt, wenn sie überrascht werden und ihr:e Partner:in an sie denkt, auch wenn er/sie nicht bei ihnen ist.

### Hilfsbereitschaft

Menschen, die diese Sprache sprechen, empfinden Liebe und Wertschätzung durch Handlungen, die den/die andere:n unterstützen und helfen. Es geht um praktische Dinge wie Einkaufen, Kochen oder Hausarbeit, die den Alltag erleichtern und zeigen, dass man an den anderen denkt. Für Menschen, die diese Sprache sprechen, ist es wichtig, dass ihr:e Partner:in ihnen hilft und unterstützt, auch in kleinen Dingen.

### Zärtlichkeit/Körperlichkeit

Menschen, die ihre Liebe durch körperliche Berührungen ausdrücken, möchten oft umarmt, geküsst oder einfach gehalten werden. Es geht nicht unbedingt um sexuelle Intimität, sondern um die Nähe und Verbundenheit, die durch körperlichen Kontakt entsteht. Für Menschen, die diese Sprache der Liebe sprechen, ist es wichtig, dass ihr:e Partner:in sie regelmäßig berührt und Zuneigung zeigt.



## Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstr. 227, 51465 Bergisch Gladbach

T. 02202 34918

[info@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:info@efl-bergisch-gladbach.de)

[schell@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:schell@efl-bergisch-gladbach.de)

[www.efl-bergisch-gladbach.de](http://www.efl-bergisch-gladbach.de)

Welche Sprache sprechen Sie und ihre Partner:in?  
Wann und wie fühlen Sie sich geliebt?

Mit dem Online-Test, können Sie sich und Ihrem Partner, Ihrer Partnerin auf die Spur kommen.  
<https://www.selfapy.com/magazin/wissen/love-languages>)

Sie sprechen unterschiedliche Sprachen? Dann erraten Sie vielleicht, warum Ihre Liebeskommunikation so häufig schief geht. Aber – Sie können die Liebessprache des/ der anderen lernen.

Geschenke sind angesagt? Halten Sie auf dem Herbstspaziergang Ausschau nach einem besonders schönen Blatt, einen interessanten Zweig. Lob tut gut? Überlegen Sie, was Ihnen heute besonders gut am anderen gefallen hat. Und sagen Sie es! Denken Sie an den Gute-Nacht-Kuss am Abend, wenn körperliche Nähe wichtig ist.

Das ist, wie eine Fremdsprache lernen: Es braucht ein wenig Mühe und guten Willen. Und vermutlich werden Sie diese Sprache nie so sicher beherrschen wie ihre Mutter-Liebes-Sprache. Aber – es lohnt sich!

#### Veranstaltungen:

Gern machen wir Sie an dieser Stelle auch aufmerksam auf die vielfältigen Veranstaltungsangebote unserer 12 Beratungsstellen im Erzbistum Köln. Unter [www.efl-bergisch-gladbach.de](http://www.efl-bergisch-gladbach.de) sind die Angebote aller Stellen unter der Rubrik „Veranstaltungen“ zu finden wie z.B.:

„Elternfrühstück – Zeit für uns als Paar“ am 18.11.2023 in Bergisch Gladbach.

„KEK- Ein Kick mehr Partnerschaft“- Gesprächstraining für Paare- 27.10./28.10. sowie 11.11.2023 in Bergisch-Gladbach.

„Ein Baum für die Liebe – ein Angebot für Paare“

Info und Anmeldung:

[info@efl-gummersbach.de](mailto:info@efl-gummersbach.de)



Foto: Pexels

Wenn Sie mehr über unsere psychologische Beratungsarbeit erfahren möchten, können Sie sich über unsere Homepage informieren oder uns auf Instagram folgen unter [https://www.instagram.com/efl\\_zeit.zum.reden](https://www.instagram.com/efl_zeit.zum.reden).

Sie sind bei uns richtig, wenn Sie in kleinen oder großen Fragen und Sorgen Unterstützung suchen, ob als Paar, Familie oder Einzelperson um wieder klarer zu sehen und um eigene Lösungen finden zu können.

Wir sind offen für jede:n, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Konfession, sexueller Identität und Orientierung. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei.

Für das Team der EFL Bergisch Gladbach

*Monika Schell*

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



## Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstr. 227, 51465 Bergisch Gladbach

T. 02202 34918

[info@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:info@efl-bergisch-gladbach.de)

[schell@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:schell@efl-bergisch-gladbach.de)

[www.efl-bergisch-gladbach.de](http://www.efl-bergisch-gladbach.de)