

Gary Chapman
mit Randy Southern

Die 5 Sprachen der Liebe für Männer



Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort: Was gibt es Neues in <i>Die 5 Sprachen der Liebe für Männer?</i> | 7 |
| 1. Wie viele Sprachen sprechen Sie? | 9 |
| Es kommt nicht darauf an, was man sagt, sondern in welcher Sprache es gesagt wird..... | 10 |
| Eine logikfreie Zone | 11 |
| Wenn die Flitterwochen vorbei sind..... | 12 |
| Wo es Herausforderungen gibt, da gibt es auch Gelegenheiten | 13 |
| 2. „Lob und Anerkennung“ fließend sprechen lernen (Sprache der Liebe Nr. 1) | 17 |
| Ein gutes Wort einlegen | 18 |
| Schmeichelei bringt nichts | 19 |
| Spaß beiseite | 20 |
| Alle Sinne an die Arbeit schicken | 21 |
| Was die Spatzen von den Dächern pfeifen | 22 |
| Ermutiger sein | 24 |
| Wie man sagt, was man sagen will | 25 |
| Mit etwas Demut kommt man weit..... | 28 |
| 3. „Zweisamkeit“ fließend sprechen lernen (Sprache der Liebe Nr. 2) | 33 |
| Die richtige Art von Zeit | 34 |
| Volle Konzentration..... | 35 |
| Die Qualität der Gespräche steigern | 36 |
| Offen sein..... | 41 |
| Gemeinsam aktiv werden | 44 |

| | |
|---|----|
| 4. „Schenken“ fließend sprechen lernen | |
| (Sprache der Liebe Nr. 3) | 50 |
| Der Karren und das Pferd | 51 |
| Greifbare Ausdrucksformen | 52 |
| Was das für Sie bedeutet..... | 55 |
| Sparsam oder spendierfreudig?..... | 56 |
| Schenken Sie sich selbst..... | 58 |
| Aller Anfang ist schwer | 60 |

| | |
|--|----|
| 5. „Hilfsbereitschaft“ fließend sprechen lernen | |
| (Sprache der Liebe Nr. 4) | 65 |
| Ein hart erarbeitetes Happy End | 66 |
| Eindruck machen | 67 |
| Initiative ergreifen | 70 |
| An Ihrer Einstellung arbeiten..... | 73 |
| Fußabtreter oder Gegenüber? | 74 |

| | |
|---|----|
| 6. „Zärtlichkeit“ fließend sprechen lernen | |
| (Sprache der Liebe Nr. 5) | 80 |
| Die „Berührbaren“ | 81 |
| Eine Bestandsaufnahme..... | 84 |
| Angenehme Berührungen | 85 |
| Eine Kategorie für sich..... | 88 |
| Dringend gebraucht | 89 |
| Sprachführer für Zärtlichkeit | 91 |

| | |
|--|-----|
| 7. Welche Sprachen sprechen Sie? | 94 |
| Die offizielle Liebessprache der Männer? | 95 |
| Erkenne dich selbst | 96 |
| Kopf-an-Kopf-Rennen | 99 |
| Wie geht es nun weiter? | 102 |

| | |
|--|-----|
| 8. Fehlerbehebung | 104 |
| Eine schwierige Entscheidung treffen..... | 106 |
| Was ist mit unserer Liebe geschehen? | 108 |
| Wenn zwei Menschen sich ineinander verlieben | 109 |

| | |
|---|------------|
| Mit leerem Tank fahren | 111 |
| Auf den richtigen Trichter kommen | 113 |
| 9. Wie Sie gemeinsam mit Wut umgehen lernen | 115 |
| Sechs Schlüssel zur Aggressionsbewältigung..... | 117 |
| Können wir darüber reden? | 126 |
| Sechs Schritte, eine wutgeladene Konfrontation zu entschärfen | 127 |
| 10. Die Kunst des Entschuldigens..... | 129 |
| Sprache der Entschuldigung Nr. 1: Bedauern ausdrücken .. | 131 |
| Sprache des Entschuldigens Nr. 2: Verantwortung übernehmen | 133 |
| Sprache des Entschuldigens Nr. 3: Es wiedergutmachen | 136 |
| Sprache des Entschuldigens Nr. 4: Ehrliche Reue | 138 |
| Sprache des Entschuldigens Nr. 5: Um Verzeihung bitten.... | 140 |
| Zu guter Letzt..... | 143 |
| Häufig gestellte Fragen | 144 |
| 1. Was mache ich, wenn ich meine Muttersprache der Liebe nicht eindeutig herausfinde? | 144 |
| 2. Was tue ich, wenn ich die Liebessprache meiner Frau nicht entdecken kann? | 145 |
| 3. Ändert sich die Muttersprache der Liebe mit zunehmendem Alter? | 146 |
| 4. Trifft das Konzept der fünf Liebessprachen auch auf Kinder zu?..... | 147 |
| 5. Ändert sich die Liebessprache von Kindern, wenn sie ins Teenageralter kommen? | 148 |
| 6. Was ist zu tun, wenn Ihnen die Liebessprache Ihrer Frau schwerfällt? | 149 |
| 7. Sind einige der Sprachen der Liebe mehr unter Frauen verbreitet und andere eher unter Männern?..... | 150 |
| 8. Wie haben Sie die fünf Sprachen der Liebe entdeckt? | 150 |
| 9. Gibt es die fünf Sprachen der Liebe auch in anderen Kulturen? | 151 |

| | |
|---|------------|
| 10. Wie erklären Sie den Erfolg von <i>Die Fünf Sprachen der Liebe</i> ? | 152 |
| 11. Was kann ich tun, wenn ich die Liebessprache meiner Frau spreche und sie nicht darauf reagiert? | 153 |
| 12. Kann unsere Liebe auch nach einem Seitensprung erneuert werden? | 154 |
| 13. Was kann ich tun, wenn meine Partnerin sich weigert, zu mir in meiner Sprache der Liebe zu sprechen? | 155 |
| 14. Können liebevolle Gefühle für den Partner wiederkehren, nachdem sie 30 Jahre lang nicht vorhanden waren?..... | 157 |
| 15. Ich bin Single. Inwieweit ist das Konzept von „Die fünf Sprachen der Liebe“ für mich von Bedeutung? | 158 |
| 16. Wie spreche ich die Muttersprache meiner Partnerin, wenn sie eine Zeit lang aufgrund von Dienstreisen, Auslandseinsätzen, Ausbildung oder dergleichen von mir getrennt ist? | 159 |
| Liebessprachen-Test für Paare – für Ihn..... | 162 |
| Liebessprachen-Test für Paare – für Sie | 167 |
| Auswertung der Test-Ergebnisse..... | 172 |
| Nicht vergessen | 172 |
| Danksagung..... | 173 |

Vorwort

Was gibt es Neues in **Die 5 Sprachen der Liebe** **für Männer?**

Zur Auflockerung haben wir einige neue witzige Geschichten hinzugefügt, die Ihnen Einblick in Ihre eigene Ehe geben werden. Außerdem veranschaulichen originelle Illustrationen des talentierten Nathan Little die Lebenshürden, die Dr. Chapman untersucht. Darüber hinaus nimmt diese erweiterte Ausgabe von *Die 5 Sprachen der Liebe für Männer* auch zwei neue Themen in Angriff. Themen, die unbedingt berücksichtigt werden müssen, möchte man die Sprachen der Liebe fließend beherrschen: Wie gehe ich mit Wut um? Wie kann ich mich entschuldigen?

Es ist nicht unbedingt leicht, eine neue Liebessprache zu erlernen. Ausprobieren ist oft die einzige Strategie, die uns zur Verfügung steht, was mitunter frustrierend sein kann. Und wenn man dann noch bedenkt, dass wir uns verletzlich machen, wenn wir uns aus unseren gewohnten Verhaltensweisen herauswagen, dann haben wir schnell alle Voraussetzungen für eine leicht entflammbare Situation beisammen. Wenn unser Bemühen, eine Liebessprache zu sprechen, zu kurz greift oder wenig Eindruck bei unserem Ehepartner hinterlässt, kann schon mal Wut aufkommen.

Und das ist auch völlig in Ordnung.

Wut an sich ist keine Sünde. Sie ist eine natürliche Reaktion. Wie wir dann jedoch mit dieser Wut umgehen, macht einen himmelweiten Unterschied. Wenn es uns gelingt zu lernen, wie wir

unsere Wut auf gesunde Weise verarbeiten können, so wird das in unserer Beziehung ganz viel ausmachen.

Genauso trägt die Kunst des Entschuldigens in einem hohen Maße zu einer gesunden Ehe (und gesunden anderen Beziehungen) bei, und zwar auf Jahre hin.

Meistert man sie richtig, löst eine Entschuldigung Spannungen und Konflikte und beruhigt verletzte Gefühle, die vielleicht schon seit Monaten oder sogar Jahren eine wunde Stelle bei Ihrer Partnerin bewirkt haben. Eine Entschuldigung kann das Bild ändern, das Ihre Partnerin von Ihnen hat, den Blick, mit dem sie Sie wahrnimmt. Eine Entschuldigung kann Barrieren schneller einreißen als alles andere, was Sie sagen oder tun können.

Mit diesen beiden neuen Werkzeugen im Arbeitskasten Ihrer Liebesprachen werden Sie besser denn je ausgestattet sein, Positives im Leben Ihrer Frau zu bewirken.

Randy Southern

1

WIE VIELE SPRACHEN SPRECHEN SIE?

Zum zehnten Hochzeitstag wollte ein Mann seine Frau, die sich selbst als „Nerd“, als Sonderling, beschrieb, mit einer nachgespielten Hochzeitszeremonie überraschen – und zwar thematisch ganz auf ihre Interessen abgestimmt. Eineinhalb Jahre lang plante er das Ereignis, das die Begeisterung seiner Frau für Science-Fiction- und Fantasy-Filme widerspiegeln sollte. Die Trauzeugen trugen Superhelden-Logos unter ihren Smokings. Jede Schicht des Hochzeitskuchens war einem der Lieblingsfilme oder besonders viel gesehenen Fernsehsendungen des Paares gewidmet – Superman, Krieg der Sterne, Firefly und Dr. Who – und entsprechend dekoriert. Der Ringträger, der vierjährige Sohn des Paares, hatte einen Superman-Umhang an. Irgendwie schaffte der Mann es, die ganze Sache vor seiner Frau geheim zu halten, obwohl alle Freunde und Verwandten beteiligt waren.

Dann gab es da den Mann, der anlässlich des erstens Jahrestags der Beziehung mit seiner Freundin die Geschichte, wie sie sich verliebt hatten, auf einen Haufen Flyer druckte und in ganz New York anbrachte. Er bat Menschen, Fotos von den Flyern zu machen und sie bei Instagram oder Twitter in Verbindung mit einem bestimmten Hashtag zu posten. Innerhalb weniger Stun-

den verbreitete sich die Aktion wie ein Lauffeuer im Internet. Das Paar erhielt mehr als tausend Fotos, einschließlich einiger, die von berühmten Persönlichkeiten wie dem Journalisten Matt Lauer getweetet wurden.

Oder vielleicht haben Sie von dem Mann gehört, der anlässlich des sechsten Hochzeitstags ein Buch für seine Frau erstellte. Ein ganzes Jahr lang schrieb er 365 Dinge auf, die er an seiner Frau liebte. Dann sammelte er sie in einem Band, zusammen mit Fotos der beiden von ihren gemeinsamen Jahren.

Derartige Geschichten lösen bei anderen Ehemännern gewöhnlich eine von zwei Reaktionen aus. Entweder zollen wir diesen Kerlen unsere Anerkennung und sagen *Hut ab vor so viel Kreativität*, oder aber wir verfluchen sie insgeheim dafür, dass sie die Latte viel zu hoch stecken und uns andere wie einfallslöse Dummköpfe dastehen lassen.

Doch jetzt kommt's: **Solange diese Männer ihre Aktionen nicht auf die „Muttersprache der Liebe“ ihrer Frau ausgerichtet haben, hätten sie genauso gut eine billige Grußkarte oder einen Schnellimbiss beim Chinesen schenken können.**

Es kommt nicht darauf an, was man sagt, sondern in welcher Sprache es gesagt wird

Das soll nun keine Werbung für chinesisches Essen sein oder eine Kritik an Männern, die sich viel Mühe machen, um ihre Frauen zu beeindrucken. Vielmehr will ich mit dem Gesagten betonen, wie wichtig es ist, die Sprachen der Liebe zu verstehen.

Jeder hat eine „Muttersprache“ der Liebe – eine Art, Hingabe und Zuneigung auszudrücken, die uns tief berührt, uns gelegentlich unwillkürlich zum Grinsen bringt und keinen Zweifel in uns aufkommen lässt, dass wir wahrhaftig und auf beeindruckende Weise geliebt werden.

Wie Sie vermutlich schon durch den Buchtitel erraten haben, gibt es fünf Grundsprachen der Liebe:

1. Lob und Anerkennung (Kapitel 2)
2. Zweisamkeit (Kapitel 3)

3. Geschenke (Kapitel 4)
4. Hilfsbereitschaft (Kapitel 5)
5. Zärtlichkeit (Kapitel 6)

Eine davon ist die Schnellstraße zum Herzen Ihrer Frau. Das soll nicht heißen, dass sie nicht positiv auf eine oder mehrere der anderen Sprachen reagieren wird, besonders wenn sie sieht, dass Sie sich wirklich Mühe geben. Letzten Endes sind ihr diese vier anderen Liebessprachen jedoch genauso fremd wie Kantonesisch den meisten Menschen im Westen.

Wenn Sie Ihre Liebe für Ihre Frau hingegen in ihrer Muttersprache ausdrücken, ist es, als ob sie eine verborgene Tür zum Herzen Ihrer Frau öffnen würden – die Ergebnisse sind beeindruckend.

Eine logikfreie Zone

Eigentlich würde man ja meinen, dass Männer sich von Frauen angezogen fühlen, die ihre Muttersprache der Liebe sprechen – dass sich Zweisamkeits-Menschen zu Zweisamkeits-Menschen gesellen und Zärtlichkeits-Menschen nur Augen für andere Zärtlichkeits-Menschen haben. Und dass sie aufgrund ihrer gemeinsamen Liebessprache ihre Zuneigung leicht und frei kommunizieren können ... *und sie lebten glücklich bis an ihr Ende.* Doch seit wann hat Logik bitteschön etwas mit der Liebe zu tun?

In Wirklichkeit heiraten Menschen selten Partner mit derselben Muttersprache der Liebe. Stattdessen verlieben sich Männer, die durch Lob und Anerkennung seelisch auftanken, in Frauen, die durch Hilfsbereitschaft seelisch auftanken (oder durch Zweisamkeit oder Geschenke). Frauen, die Liebe in erster Linie durch Geschenke erleben, fühlen sich zu Männern hingezogen, die Liebe durch Zweisamkeit erleben (oder durch Zärtlichkeit oder Hilfsbereitschaft).

Und schon entsteht eine Sprachbarriere.

In den ersten Phasen der Beziehung, wenn das Paar noch liebestrunken ist, fällt ihnen die Sprachbarriere vielleicht nicht auf. Sie mögen so begierig sein, dem anderen zu gefallen, dass sie

Dinge tun, die eigentlich untypisch für sie sind. Das heißt, sie sprechen eine Liebessprache, die sie eigentlich gar nicht verstehen. Sie plaudern die ganze Nacht hindurch über Hoffnungen und Träume. Sie machen lange Spaziergänge, halten Händchen und legen beim Gehen den Arm um den anderen. Sie tauschen kleine, aber bedeutungsvolle Geschenke aus.

Mögliche Bedenken über ihre Unterschiede werden vom Tsunami der Romanze und Begeisterung fortgeschwemmt. Schließlich heiraten zwei Menschen, die auf zwei verschiedene Muttersprachen der Liebe ansprechen.

Selbst Ehepaare, die eine gemeinsame Muttersprache der Liebe sprechen, merken bald, dass jede Sprache unzählige „Dialekte“ hat. Keine zwei Menschen sprechen die gleiche Sprache in genau demselben Dialekt. Keine zwei Menschen geben und empfangen Liebe auf genau gleiche Weise.

Sollte das nach einem Misserfolgsrezept klingen, dann bedenken Sie Folgendes: In vielen der erfolgreichsten professionellen Fußballvereine werden mindestens drei (und vermutlich mehr) verschiedene Sprachen gesprochen. Die Spieler in diesen Mannschaften finden Mittel, sich miteinander zu verständigen. Menschen, die eine hohe Leistung erbringen wollen und sich dem Erfolg verschrieben haben, lassen sich von einer Sprachbarriere nicht aufhalten.

Wenn die Flitterwochen vorbei sind

Hindernisse gibt es jedoch allemal. Wenn das aufregend Neue am anderen mit der Zeit vertrauter wird und die Leidenschaft aus den Wolken der Flitterwochen in die Niederungen des Alltags hinabsinkt, verfällt das zweisprachige Paar der gewöhnlichen Routine. Beide kehren zu dem zurück, was ihnen im Blut liegt.

Der Hilfsbereitschaft-sprechende Ehemann macht sich daran, seiner Frau seine Liebe in seiner „Muttersprache“ zu erweisen. Er sorgt dafür, dass ihr Auto immer repariert und sauber ist. Er ersetzt die Dichtungsringe an den undichten Wasserhähnen. Er streicht das Schlafzimmer neu und verziert den Raum mit

Bordüren, die ihr beim Anschauen einer Heimwerker-Sendung so gefallen hatten.

Obwohl seine Zweisamkeit-sprechende Frau es durchaus zu schätzen weiß, was er alles für sie tut, sehnt sie sich doch nach den langen Gesprächen, die sie vor ihrer Ehe oft miteinander hatten – die konzentrierte Zeit und Aufmerksamkeit, die ihre Seele nährt. Sie wünscht sich sehnlichst, dass ihr Mann zu ihr in ihrer Muttersprache der Liebe spricht. Folglich wird ihr „Liebestank“ – ihr emotionaler Speicher, der ihr Liebe, Wertschätzung und Vertrautheit vermittelt – immer leerer.

Wie das Szenario von diesem Punkt aus weiter verläuft, hängt vom Ehepaar ab. Einige schreiben es dem natürlichen Gang der Liebe zu und finden sich mit dem ab, was von der Romanze noch übrig bleibt. Einige geben dem Trieb und Druck des Alltags die Schuld. Einige lassen ihren Frust und ihre ungestillten Bedürfnisse an sich nagen, wodurch Konflikte und Vorwürfe aufkommen. Einige leiden im Stillen, wobei jeder der beiden Partner denkt, dass mit ihm oder ihr wohl etwas nicht stimmt. Einige kommen schließlich zu der Überzeugung, dass es ein Fehler war, überhaupt zu heiraten.

Es lässt sich nicht absehen, was bei einzelnen Paaren genau passieren wird, wenn der Liebestank erst einmal leer ist.

Wo es Herausforderungen gibt, da gibt es auch Gelegenheiten

Jemand hat einmal gesagt: Es ist Wahnsinn, immer wieder das Gleiche zu tun, aber dennoch jedes Mal andere Resultate zu erwarten. Wenn das stimmt, dann ist die Art, wie viele Ehepartner ihre Sprachbarrieren angehen, schier verrückt. Sie verstärken ihre eigene Liebessprache und versuchen immer und immer wieder, zu ihrem Partner auf die einzige Weise durchzudringen, die sie kennen. Anders gesagt: Sie arbeiten härter statt klüger. Sie legen ihrem Partner die Last auf, das, was sie tun, in eine Sprache zu übersetzen, die er verstehen kann.

**Gute
Vorsätze
allein reichen
nicht.**

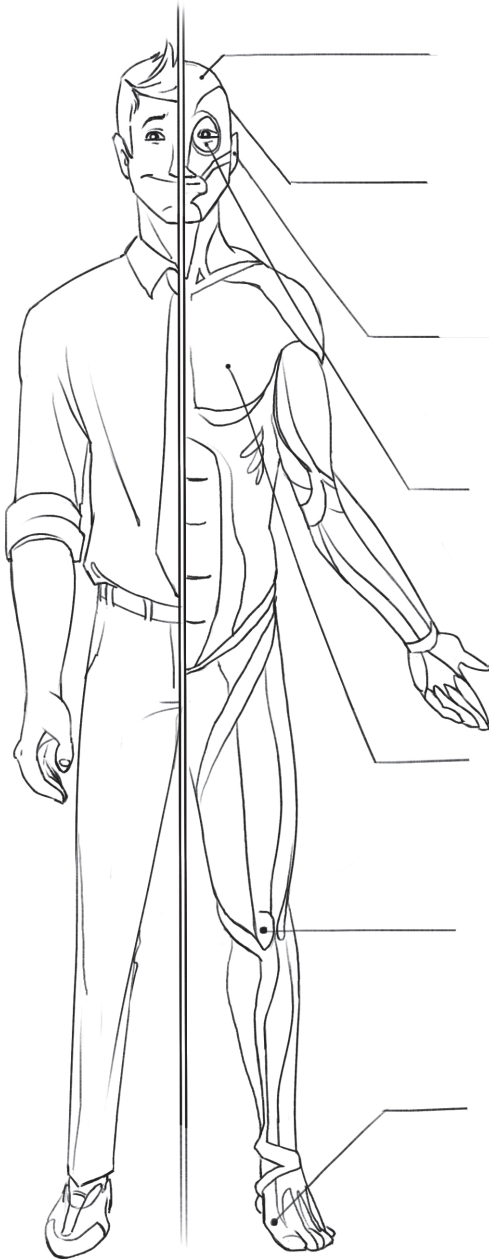
Es spielt dabei keine Rolle, dass Ihr Herz am rechten Fleck ist, oder dass Sie sich doch so viel Mühe geben, oder dass sich andere Frauen glücklich schätzen würden, so einen Mann wie Sie zu haben. Sie werden den Liebestank Ihrer Frau nicht füllen, ohne ihre Muttersprache der Liebe zum Einsatz zu bringen.

Eine
blühende
aufregende
spannende
inspirierende
lebensverändernde

Beziehung mit Ihrer Frau können Sie nur aufbauen, indem Sie ihre Muttersprache der Liebe meistern und die Herausforderung annehmen, zweisprachig zu werden – und keine Sorge, Sie müssen dafür nicht Verben konjugieren oder die richtige Zeitform erlernen.

Die Herausforderung, eine andere Liebessprache zu erlernen, kann man eher damit vergleichen, seinen Golfschwung zu perfektionieren. Falls Sie schon mal Unterricht von einem Profi bekommen haben, dann wissen Sie, dass man erst einmal all die schlechten Gewohnheiten „verlernen“ muss, die man über die Jahre entwickelt hat. In vielen Fällen bedeutet das, noch einmal ganz von vorn zu beginnen. Zunächst kommt man sich dabei ziemlich unbeholfen vor. Es fühlt sich einfach nicht richtig an. Es scheint so unnatürlich. Nach und nach gewöhnt man sich jedoch an die neue Schwungtechnik. Wendet man sie wieder und wieder an, sieht man bald die positiven Resultate.

DIE ERFOLGSAUSRÜSTUNG



Kurzzeitgedächtnis

Nicht alles, was man ausprobiert, funktioniert. Denken Sie daran: Das Versagen von gestern gehört der Vergangenheit an. Heute ist ein neuer Tag.

Kreativität

Keine Idee ist zu verrückt oder unkonventionell, solange sie Ihrer Frau das Gefühl gibt, wirklich geliebt zu sein. Querdenken ist sehr zu empfehlen.

Auf guten Rat hören

Scheuen Sie sich nicht, sich Ideen bei anderen zu holen, deren Beziehungen Sie bewundern. Fragen Sie Ihre Vorbilder aus, um ihre Geheimnisse zu lüften. Schauen Sie, ob etwas dabei ist, was auch bei Ihnen und Ihrer Frau funktionieren könnte.

Sehvermögen

Die Fähigkeit, neue Gelegenheiten zu entdecken, wie Sie Ihrer Frau Liebe erweisen können – und zu erkennen, ob alte Strategien noch funktionieren –, ist ein Schlüssel, um zweisprachig zu werden.

Ausdauer

Eine neue Sprache der Liebe zu meistern, ist ein Marathon, kein Sprint. Auf so einer langen Strecke wird man schon mal schlapp, entmutigt und frustriert. Durchhalten! Und wenn Sie meinen, die Sprache inzwischen gemeistert zu haben – bleiben Sie ein Lernender. Probieren Sie weiterhin Neues aus. Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie Ihrer Frau Ihre Liebe zeigen können.

Gebet

Vielleicht sind Sie kein religiöser Mensch, aber wenn es um die Beziehung zu Ihrer Frau geht, brauchen Sie jede Hilfe, die Sie bekommen können. Scheuen Sie sich nicht, Gott um Weisheit zu bitten, wie Sie das Liebesbedürfnis Ihrer Frau am besten stillen können.

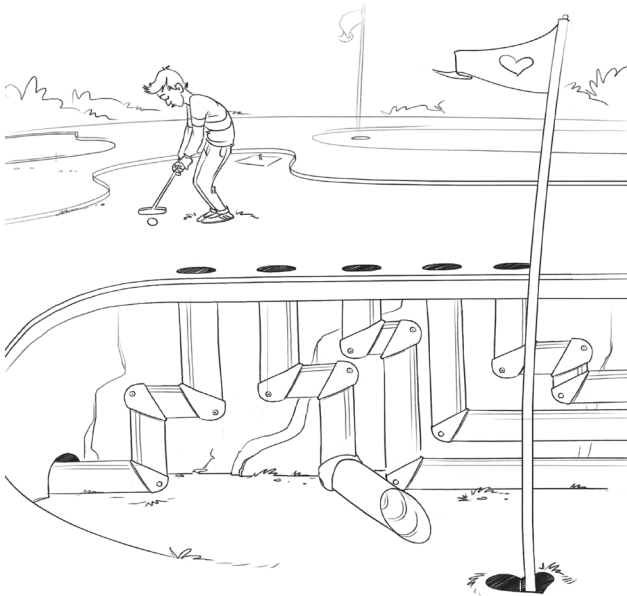
Ein fester Stand

Nichts ist wichtiger als Ihre Beziehung zu Ihrer Frau. Diese Beziehung zu wahren und zu vervollkommen, ist Aufgabe Nummer eins. Wenn Sie das zu Ihrer Priorität machen, werden Sie schließlich auch Erfolge erzielen.

Dasselbe gilt, wenn man eine neue Sprache der Liebe lernt. Falls Sie ein Hilfsbereitschafts-Typ sind, dann fühlen Sie sich nicht unbedingt wohl dabei, Ihrer Frau Zweisamkeit zu schenken. Zumindest zunächst nicht. Bei Ihren anfänglichen Versuchen wird es Ihnen höchstwahrscheinlich unnatürlich und gezwungen vorkommen.

Doch mit der richtigen Einstellung – und mithilfe der Tipps und Strategien, die Sie auf den kommenden Seiten lesen können – werden Sie eine Zweit-Liebessprache meistern. Sie werden den Liebestank Ihrer Frau füllen und darauf achten können, dass er voll bleibt. Sie werden ihr das Gefühl geben, wahrhaftig und auf beeindruckende Weise geliebt zu sein. Sie werden erleben, wie es ist, in Bestform zu sein, nicht nur als liebender Ehemann Ihrer Frau, sondern auch als Vorbild für Ihre Kinder, für andere junge Menschen, die dieses Verhalten in ihren eigenen Familien nicht vorgelebt bekommen, und für Ehemänner, die nach Antworten suchen.

Wer in den Sprachen der Liebe zweisprachig wird, übt dadurch auch einen positiven Einfluss auf andere aus.



2

„LOB UND ANERKENNUNG“ FLIESSEND SPRECHEN LERNEN

(SPRACHE DER LIEBE NR. 1)

Salomo, Autor der alten hebräischen Weisheitsliteratur, schrieb: „Tod und Leben stehen in der Zunge Gewalt.“

Man ist versucht einzuwenden, dass Salomo etwas dick auftrag, als er diese Redewendung prägte. Doch falls Sie schon mal eine außergewöhnlich positive Arbeitsbeurteilung von Ihrem Chef erhalten haben, dann wissen Sie, welche Kraft die Zunge hat, um Ihr Leben beschwingt erscheinen zu lassen. Anders herum: Falls Sie schon mal vom Trainer am Spielfeldrand ordentlich zusammengestaucht worden sind, dann wissen Sie, wie es ist, vor einem Heimpublikum tausend Tode zu sterben.

Worte haben es in sich.

Wenn Filme uns etwas gelehrt haben, dann das, **dass die richtigen Worte, im richtigen Moment zum richtigen Menschen gesprochen, Leute dazu inspirieren können, Ungewöhnliches, Unwahrscheinliches und, in einigen Fällen, nahezu Unmögliches zu vollbringen.**

Denken Sie nur an Rocky II, wo Adrian von ihrem Kranken-

hausbett aus zu Rocky sagt: „Es gibt da etwas, was du für mich tun kannst. Gewinne! Besieg ihn!!!“

Oder denken Sie an *Touchdown – Sein Ziel ist der Sieg*, wo der Platzwart Fortune den frustrierten jungen Footballspieler Rudy mit folgenden Worten dazu motiviert, im Team zu bleiben und schließlich erfolgreich zu sein: „Du bist viel zu klein und zu leicht für diesen Sport. Und in dir steckt kaum ein Funken athletischen Könnens. Zwei Jahre lang hast du dich mit dem besten College-Footballteam im Land herumgetrieben! ... In diesem Leben musst du niemandem etwas beweisen – außer dir selbst!“

Oder denken Sie an *Freiwurf*, wo die kurze Motivationsrede von Trainer Norman Dale dazu beiträgt, das Highschool-Basketballteam eines amerikanischen Provinzneys zum Erfolg zu führen: „Vergesst die Zuschauer, die Größe der Schule, die tollen Uniformen. Denkt stattdessen daran, was euch bis hierher gebracht hat ... Wenn ihr eure Mühe und Konzentration darauf ausrichtet, euer Können voll auszuspielen, das Beste aus euch herauszuholen – dann ist es mir egal, was am Spielende auf der Anzeigetafel steht. In meinen Augen haben wir dann gewonnen!“

Es ist dieses Potenzial für das Gute – die Kraft von Worten, zu inspirieren, zu ermutigen und zu erbauen –, das die Sprache „Lob und Anerkennung“ zu einem so unerlässlichen Werkzeug auf der Werkbank Ihrer Ehe macht.

Ein gutes Wort einlegen

Mark Twain hat einmal gesagt: „Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“ Das klingt nach einem Typ, dessen Liebessprache Lob und Anerkennung ist. Sein Geständnis trifft den Kern dieser Liebessprache. Für jemanden, der Liebe in erster Linie durch Lob und Anerkennung erlebt, sind Komplimente und ermutigende Worte nicht bloß nette Gesten oder höfliche Konversation. Sie sind Seelenfutter.

So hört eine Frau, deren Liebessprache Lob und Anerkennung ist, nicht einfach:

„Gut gemacht!“

„Du siehst in dem Kleid super aus!“

„Du bist eine tolle Frau!“

Sie hört dadurch auch:

„Du bist wertvoll.“

„Ich liebe dich.“

„Gut, dass es dich gibt.“

Die eigentliche Macht von Worten liegt in ihrer Fähigkeit, den Liebestank von Menschen zu füllen. Wenn die Muttersprache Ihrer Frau Lob und Anerkennung ist, dann haben Sie diese Macht immer zur Verfügung – Sie liegt Ihnen sozusagen auf der Zunge.

Wie Ihnen zumute ist, wenn Sie diese Macht (im positiven Sinn) auch wirklich ausüben, hängt davon ab, was Ihre eigene Muttersprache der Liebe ist. Wenn Sie eher der „starke, stille“ Typ sind, der am liebsten seine Taten für sich sprechen lässt, dann kann es eine echte Herausforderung sein, Anerkennung für Ihre Frau auch zu kommunizieren. Andererseits – wären Sie ein Mann, der sich von einer Herausforderung einschüchtern lässt, besonders, wenn es um die Liebe Ihres Lebens geht, dann würden Sie vermutlich nicht dieses Buch lesen.

Sie können Lob und Anerkennung fließend sprechen lernen. Hier sind einige Tipps, damit Sie durchstarten können.

Schmeichelei bringt nichts

Das Wichtigste zuerst: Schmeichelei ist kein Dialekt der Liebesprache des Lobes und der Anerkennung. Dem ungeschulten Ohr mögen sie vielleicht ähnlich erscheinen, doch da gibt es deutliche – und wichtige – Unterschiede. Je schneller Sie diese Unterschiede erkennen, desto weniger Anfängerfehler werden Sie vermutlich beim Erlernen von Lob und Anerkennung machen.

Schmeichelei ist die Sprache der Manipulation. Schmeichelei hat verborgene Absichten. Ihr letztendliches Ziel ist es, etwas von der Person zu bekommen, der man schmeichelt – oder den Schmeichler selbst in ein positives Licht zu rücken.

**Lob und
Anerkennung
≠
Schmeichelei**

Schmeichelei ist das Mittel eines Salonlöwen („Hey, Puppe, du siehst ja atemberaubend aus. Willst du tanzen?“) oder eines Schleimers („Du siehst aber fit aus. Machst du Sport?“). Je mehr Schmeichelei Ihre Frau ausgesetzt worden ist, umso schneller wird sie sie erkennen – und abweisen. Schmeichelei mangelt es an dem Wesentlichen eines bedeutungsvollen Lobs: Aufrichtigkeit. **Wenn Ihre Worte bei Ihrer Frau etwas bewirken sollen, dann müssen Sie selbst glauben, was Sie sagen.**

Im Gegensatz zu billiger Schmeichelei entspringen Lob und Anerkennung einer tieferen Quelle. Sie entspringen einer engen Vertrautheit mit der Person, die man lobt – in diesem Fall Ihre Frau. Im Gegensatz zu Schmeichelei wecken Lob und Anerkennung keinen unguuten Verdacht oder bringen Menschen dazu, sich in Acht zu nehmen. Lob und Anerkennung erzeugen keine defensive Haltung und werden auch nicht mit einem Augenrollen abgetan.

Spaß beiseite

Männer, denen das verbale Ermutigen besonders schwerfällt, mögen versucht sein, auf Humor zurückzugreifen, um die Anspannung zu lösen.

Widerstehen Sie dieser Versuchung.

Was Ihre Anspannung lockert, kann hingegen bei der Person, die Sie eigentlich ermutigen wollen, Schmerz auslösen. Das Problem ist: Viele Menschen, die durch Lob und Anerkennung besonders beflügelt werden, sind auch besonders anfällig, durch sarkastische oder unbedachte Bemerkungen, Beleidigungen und indirekte Kritik verletzt zu werden. Hier sind einige Beispiele:

- „Ich habe schon Schlimmeres gegessen.“
- „Na ja, immerhin hast du es ja versucht.“
- „Nicht schlecht – für eine 35-Jährige.“

Solche rücksichtslosen, zweifelhaften „Komplimente“ können mehr Schaden anrichten, als Sie sich vielleicht vorstellen, und mehr Schmerz erzeugen, als Ihre Frau zu erkennen geben mag.

„Ich habe doch nur Spaß gemacht“ ist eine ziemlich schwache Entschuldigung dafür, dem anderen, der eigentlich nach Ermunterung dürstet, quasi mit Worten ins Gesicht geschlagen zu haben.

Alle Sinne an die Arbeit schicken

Liebe durch Lob und Anerkennung zu kommunizieren – das betrifft mehr als nur den Mund. Dazu sind z. B. auch Ihre Augen, Ihre Ohren, Ihr Gedächtnis und Ihre Vorstellungskraft nötig. Um diese Sprache der Liebe fließend sprechen zu können, müssen Sie sich mit den vielen Dingen vertraut machen – und sie wertschätzen lernen –, die Ihre Frau tut. Wertschätzung entwickeln Sie, indem Sie Ihre Frau beobachten. Stülpen Sie sich Ihre Tarnkappe über und achten Sie auf das, was Ihre Partnerin tut, was sie sagt, wie sie mit anderen Menschen umgeht, welche undankbaren Aufgaben sie übernimmt und welche Wege sie geht, um das Leben für Sie und andere besser zu machen.

Machen Sie sich eine Liste Ihrer Beobachtungen auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Bemühen Sie sich, jeden Tag etwas zur Liste hinzuzufügen – Großes wie Kleines.