

Love Languages

Wie können wir Liebe zeigen, wenn wenig Zeit da ist?

Text **Martin Bachmann**

Echt, selbst eine Umarmung ist dir zu viel?» «Du nimmst mich gar nicht mehr wahr, das ist doch keine Liebe mehr.» «Nie fragst du, wie es mir geht. Aber mit mir ins Bett, das willst du. Wie kannst du bloss?»

Das Paar in der Beratung macht sich laute Vorwürfe. Tanja und Salvatore brauchen eine Weile, um ruhig zu werden und zuhören zu können. Erst nach einigen Atemzügen fragt Tanja leise: «Liebst du mich eigentlich noch?» Salvatore nickt und sagt schwer: «Weisst du, alles was ich mache, tue ich doch für dich, für uns. Liebst du mich denn noch?» Jetzt erst schauen sie sich an. «Ich fühle mich so oft alleine, ich denke manchmal, dich interessiert nur die Arbeit. Meine neue Frisur hast du gar nicht bemerkt!» klagt Tanja. Salvatore schüttelt müde den Kopf: «Was ich mache, ist nie genug. Ich räume, putze, halte dir den Rücken frei, aber das kommt nicht bei dir an.»

Salvatore und Tanja haben volle Leben. Berufliches Engagement, zwei Kinder im Vorschulalter und der kürzliche Umzug haben ihre Liebe überlagert. Beiden vermischen Zeichen von Wertschätzung und Zuneigung. Fehlt freie Zeit, geraten viele Paare in Kommunikationsprobleme, verstehen sich weniger gut. Ihre Wege, Liebe zu zeigen, entfernen sich voneinander. Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit, kleine Geschenke, Paarzeiten oder gemeinsame Aktivitäten geraten im Alltag in Vergessenheit. Unter Druck sinkt die Toleranz und vertraute Liebessprachen werden verstärkt eingefordert.

Als Paar ist es wichtig, sich bewusst auszutauschen, wann man sich so richtig geliebt fühlt. Wenn dies klar kommuniziert wird, fällt es dem Partner leichter, Wertschätzung und Zuneigung zeigen. Salvatore zeigt seine Zuneigung gerne mit Geschenken und einer Umarmung. Tanja wünscht sich mehr Gespräche, gemeinsames Planen und mal wieder einen Abend zu zweit.

Was können Tanja und Salvatore tun? Geholfen hat ihnen, nicht auf Liebessignale zu warten, sondern bewusst zu überlegen, wie sie ihre Liebe zeigen wollen. Gemeinsam

fragten sie: «Was kann ich machen, damit du spüren kannst, wie sehr ich dich liebe?» Sie fanden viele Ideen, auch kleine: ein Schokoladenherz auf dem Nachttisch, ein spontaner Blumenstraus oder Kaffee ans Bett. Handgeschriebene Notiz in der Arbeitstasche. Liebes-SMS. Kurz-Nackenmassage. Eine Auszeit zu zweit beim Apéro planen. Danke sagen. Adieu-Kuss verlängern. Sich öfters umarmen.

Tanja und Salvatore haben auch wieder entdeckt, sich die Liebe einfach ab und zu wieder zu sagen. «Amore, ich liebe dich!» Und gleich nochmals: «Amore, ich liebe dich wirklich.» «Sicuro?» «Sicurissimo!»



Martin Bachmann

ist Paarberater bei Paarberatung im Kanton Zürich an der Beratungsstelle Dietikon. Er ist Vater von drei Töchtern im Teenage-Alter und begleitet seit 35 Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Leben und Lust.

→ paarberatung.zuerich