



# Sprachen der Liebe

# Vortrag Ulrich Beer-Bercher

## Mittwoch, 24.01.2017

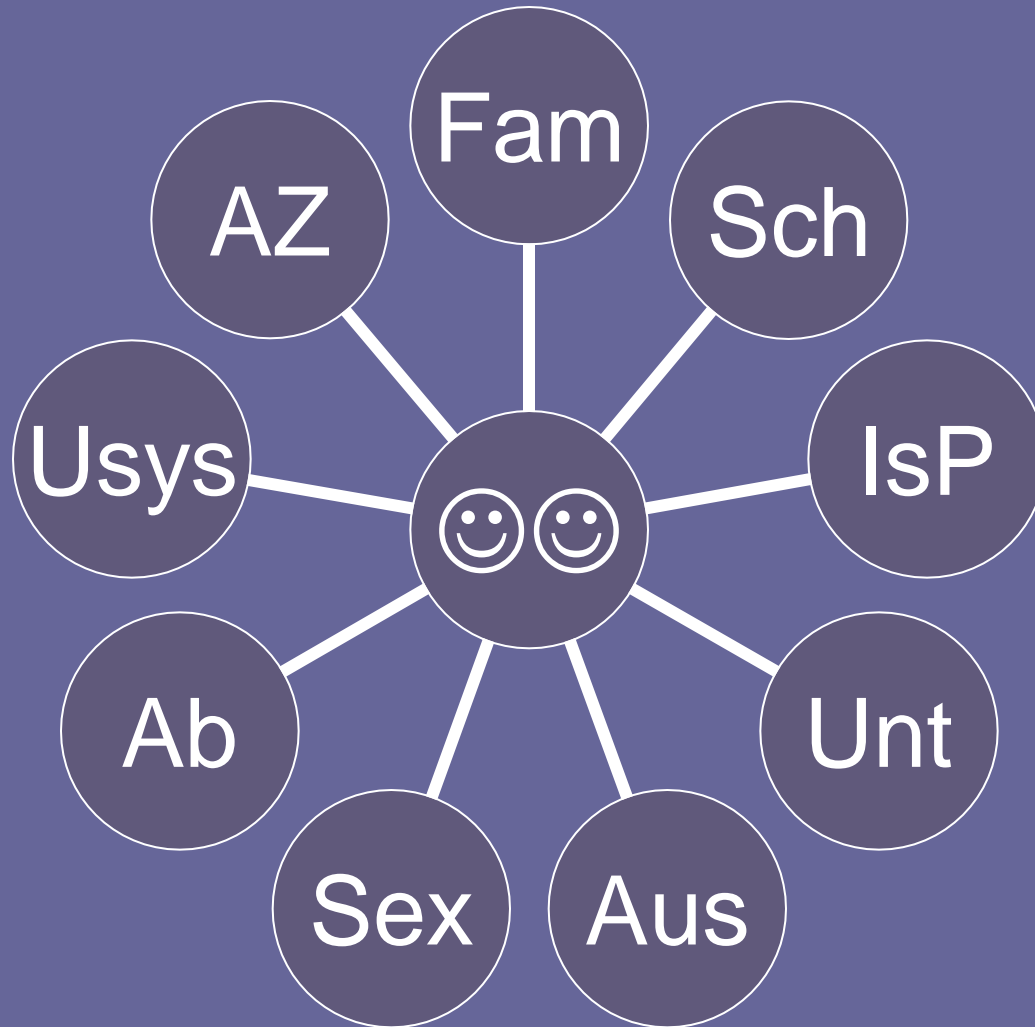


Eine Veranstaltung im Rahmen  
unserer Kooperation mit dem  
Bildungszentrum Karlsruhe  
(Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg)  
und der Evangelischen Erwachsenenbildung Karlsruhe

# Das Leben könnte so schön sein...



# Aufgabe: Ein Bündnis in einer nicht-hilfreichen Welt



- Ein gemeinsames Familienmodell
- Anerkennung der Schwierigkeiten
- Improvisation statt Perfektion
- Gegenseitige Unterstützung
- Realer oder symbolischer Ausgleich
- Eine befriedigende Sexualität
- Abgrenzung (ggn. Chefs, Kinder & Andere)
- Unterstützungssysteme
- Auszeiten

# Streit

Streit ist unvermeidbar.

Streit und Aggressionen sind nützlich.

In jedem Streit geht es nicht nur um die Sache, sondern immer auch um unsere Beziehung zueinander.

Ob wir Streit vermeiden oder Streit suchen, hängt fast immer mit den Streit- und Versöhnungserfahrungen zusammen, die wir in unserem Elternhaus gemacht haben.



Kommunikation wird  
überschätzt.

...zumindest nach den ersten  
fünfzehn Jahren.

(nach Arnold Retzer / Paartherapeut)





# Verliebtheitsphase

Foto:Madalinlonut, Pixabay.com



- Rosarote Brille
  - Intensive Kommunikation
  - Intensive Sexualität
  - Idealisierung
  - Romantische Liebe
- 
- Übergangskrise: Sturz des Märchenprinzen

# Never change a running system!

Reparieren Sie nichts, was funktioniert!

Keine Wirkung ohne Risiken und  
Nebenwirkungen!


# Streit



Streit und Aggressionen sind  
nützlich – um Veränderungen zu  
erreichen!

In jedem Streit geht es nicht nur um die Sache,  
sondern immer auch um unsere Beziehung  
zueinander.

# Vor dem Gefecht: Polster anlegen!

- 
- Sagen Sie Ihrem/r PartnerIn möglichst oft, dass Sie ihn/sie achten, schätzen und lieben. (Dazu gleich mehr!)
  - Beachte: 4 zu 1!
  - Legen Sie streitfreie Zeiten und Orte fest, und vereinbaren Sie für größere Auseinandersetzungen einen Termin. (Obacht: Kinder!)

# Der Notfallkoffer



# Der Notfallkoffer:

- + Atmen!
- + Ich-Botschaft 1: Ich bin ungeheuer wütend, verletzt..., traurig..., verzweifelt...
- + Ich-Botschaft 2: Ich brauche jetzt eine Umarmung, / eine Unterbrechung, / dass Du sagst, Du liebst mich...







Lösungen findet man erst nach  
einer Unterbrechung, wenn die  
Gefühle verraucht sind...

# Polster anlegen!

- Lob & Anerkennung
- Zärtlichkeit
- Geschenke
- Hilfe & Unterstützung
- Zeit nur mit Dir

# Beliebte Irrtümer

- Gelernt: Anerkennung + Zärtlichkeit
- Verpönt: Geschenke
- In der Verliebtheitsphase sind wir alles!
- Bin ich mehrsprachig?
- Kann er/sie nicht einfach meine Sprache lernen?

# Murmelpause

- Was bringt ihn/sie zum strahlen?
- Worüber klagt er/sie am meisten?

# Lob und Anerkennung - wer?

- Selbstbewusste genauso wie Zweifelnde!
- Wer selbst lobte (in der Phase zwischen Verliebtheit und Familienaufbau!)
- Wer strahlt, wenn er gelobt wird.
- Klage: „Nie bist Du zufrieden!“

# Lob und Anerkennung - wie



Fotos: Lesekreis, wikimedia commons;  
Splitshire, Pixabay



# Lob und Anerkennung - wie



# Lob und Anerkennung - wie

- Danken und Benennen
- für Alltäglichkeiten
- Nicht nur für Weltmeister
- Nicht nur für Höchstleistung
- Nicht nur für Besonderes
- **3 x täglich!**

# Zärtlichkeit – wer?

- Zwei Untertypen:  
    Erotik vs Kuschneln
- Wer Zärtlichkeit auch in der „Zwischenphase“ suchte.
- Klage: „Du bist so kalt und abweisend!“
- „Du willst immer nur Sex!“

# Zärtlichkeit - wie

- Geplant!
- Massage
- Mit Ausgang
- Mit Ausklang



# Geschenke



# Geschenke - wer

- Sinnliche Menschen
- Strahlende...
- Sammler/innen
- Schenker/innen
- Dekorateur/innen
- Klage: „Alles nur leere Worte!“



# Geschenke - wie

- Andenken
- Sammelobjekte
- Karten statt Bilder
- Briefe statt E-Mails
- Herbstblätter

# Hilfe und Unterstützung



# Hilfe & Unterstützung - wer

- Handwerker und Hilfloose!
- Helfende und VerweigererInnen
- Klage: „Du denkst immer nur an dich!“
- oder: „Für andere hast Du immer Zeit!“

# Hilfe & Unterstützung - wie

- Werkzeug anreichern
- Parallel arbeiten
- Belege sortieren
- Tee kochen
- Haus oder Garten pachten

Zeit nur mit dir



# Zeit nur mit dir - wer

- Wald-Spaziergänger\*innen
- Teetrinker\*innen
- Klage: „Dein Smartphone ist Dir wichtiger als ich!“
- oder: „Du bist doch eigentlich mit Deiner Arbeit/Deinem PC/Deinem Verein/Deinen FreundInnen verheiratet...!“

# Zeit nur mit dir - wie

- Ungeteilte Aufmerksamkeit:
- - ohne Kinder
- - ohne Schwiegereltern
- - ohne FreundInnen
- - ohne Smartphone
- - ohne TV
- Wandern
- Kerzen und Gespräche

# Was tun?

- Never change a running system!
- Aber: Polster schaden nicht!



# Was tun?

Und zuhause:

- Testen Sie!
- Üben Sie!
- Keine Angst vorm Stottern!
- Keine Angst, die eigenen Sprache zu verlieren!

# Wenn Sie mehr wissen wollen:

- Gary Chapman; Die Fünf Sprachen der Liebe
- Derselbe; Die Fünf Sprachen der Liebe **für Männer**
  - - für Familien
  - - für Teenager
  - - für Wenigleser
- <http://www.diefuenfsprachenderliebe.de/>



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit !

Ulrich Beer-Bercher  
Ehe- Familien und Partnerschaftsberatung  
Nelkenstrasse 17, 76135 Karlsruhe  
[www.eheberatung-karlsruhe.de](http://www.eheberatung-karlsruhe.de)