familylife KIDS

Eltern stark machen

SICH GELIEBT FÜHLEN

Letzten Sonntag erhielt ich bereits zum Frühstück drei Geschenke: Eine Margerite im Topf, eine Packung meiner Lieblingschips und einen Upcycling-Schlüsselanhänger aus ehemaligen Nespressokapseln. Muttertagsgeschenke.

Als die Kinder den Tisch schon lange wieder verlassen hatten, saß ich mit einer Tasse Kaffee da und dachte über mein eher gespaltenes Verhältnis zu Geschenken nach. Natürlich habe ich mich über die Geschenke meiner Kinder gefreut. Aber noch mehr gefreut habe ich mich über ihre Worte, ihre Umarmung und die gemeinsame Zeit am Tisch. Was ist los mit mir?

Mir wurde einmal mehr bewusst, dass es unterschiedliche Arten gibt, Liebe auszudrücken. Gary Chapman* nennt diese Ausdrucksformen in seinem Buch Liebessprachen. Wenn zum Beispiel ein jüngeres Kind oft weint oder ältere Kinder rebellieren, sagt das vermutlich etwas darüber aus, wie sehr sie sich geliebt fühlen. Wohlgemerkt, geht es dann nicht darum, dass wir als Eltern unsere Kinder nicht genug lieben, sondern dass diese sich nicht geliebt fühlen.

Und wie kannst du sicherstellen, dass das Kind deine Liebe auch spürt? Indem du herausfindest, durch welche Form von Liebe es sich geliebt fühlt. Gary Chapman nennt fünf Möglichkeiten, wie wir Liebe zum Ausdruck bringen können: Mit liebevollen Worten, gemeinsamer Zeit, durch körperliche Nähe, Geschenke oder Hilfsbereitschaft.

Kennst du die Liebessprache(n) deines Kindes? Kleinere Kinder können wir beobachten, mit größeren Kindern auch darüber sprechen. Je nach Alter kannst du es fragen, in welcher Situation und wodurch es sich speziell geliebt fühlte. Wenn das zu schwierig ist, kannst du die Frage vereinfachen: Über was freust du dich am meisten: Wenn ich dir mit Worten sage, wie sehr ich dich liebe? Wenn du ein Geschenk erhältst? Wenn wir gemeinsam Zeit verbringen? Wenn wir kuscheln? Oder wenn ich dir bei irgendetwas helfe?

Für mich fühlen sich manche Liebessprachen an wie Fremdsprachen. Ich lerne immer noch, mich besser auszudrücken. Dass das Modell der Liebessprachen keine unwichtige Spielerei ist, merke ich meinen Kindern deutlich an. Es ist wie bei der Muttersprache, die ein Kind von klein auf versteht. Spricht jemand unsere Liebessprache, reagieren wir instinktiv und fühlen uns geliebt. Und wer überzeugt ist, dass er geliebt ist, fühlt sich sicher und ist bereit, Herausforderungen zu meistern, kann Freundschaften schließen und lässt sich nicht leicht von anderen beeinflussen.

***Gary Chapman**

Die fünf Sprachen der Liebe

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Kennst du deine eigene Liebesprache und die deiner Kinder?

Welche findest du leicht anzuwenden, welche fordert dich heraus?

Wie kannst du dich darin weiterentwickeln?