

## Fünf Sprachen der Liebe (von Gary Chapman)

Die Warnung von Autor Chapman:

**"Wer die fünf Sprachen der Liebe kennt und die Muttersprache der Liebe seines Partners beherrscht, muss mit radikalen Verhaltensänderungen rechnen."**

**Tun sie es! Es lohnt sich!**

Wenn zwei Menschen mit unterschiedlicher Muttersprache aufeinander treffen, wird eine Kommunikation miteinander schwierig bis unmöglich werden. Lernt einer der beiden Partner die andere Sprache des andern, dann wird Kommunikation möglich sein, jedoch eben nur in einer Sprache.

In schwierigen Situationen kann es sein, dass die Fremdsprache nicht genügt. Das bedeutet, dass im Sinne einer optimalen Kommunikation, beide Partner auch die Muttersprache des andern erlernen. Die Verständlichkeit wird gefördert.

Diese Sichtweise kann nun auch auf die fünf Liebessprachen übertragen werden. Kennen Menschen voneinander die Liebessprache, kann der Liebestank nachhaltiger und effizienter gefüllt werden. Das „Liebe senden“ in der Liebessprache des andern kann in Paar- und Kind-Elternbeziehungen sowie in allen andern Beziehungen sehr positive Auswirkungen haben.

Ebenso wichtig und auch hilfreich ist es, die eigene Liebessprache zu erkennen und die Bedürfnisse anzusprechen. Nur Mut, es lohnt sich!

### Ich schenke dir Zeit und meine ganze Aufmerksamkeit



Menschen dieser Sprache fühlen sich geliebt und respektiert bei ganzer Aufmerksamkeit/Zweisamkeit und wenn das Gegenüber körperlich und emotional ganz anwesend ist (gemeinsames Essen, Wandern, Wochenende ohne Störung, intensive Gespräche...). Es geht ihnen um die Zeit, die bewusst gemeinsam verbracht wird. Darin liegt für sie eine hohe Qualität und diese kommt vor Quantität! Gemeinsame Erinnerungen bleiben!

**Diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit ist eine Beziehungsqualität, die sie in hohem Maße schätzen.**

Unterstützend:

- Bewusst liebevoller Augenkontakt
- Kind beobachten beim Spiel, Sport
- Wirklich zuhören und Gefühle annehmen
- Nachfragen wie es geht
- Auch gemeinsam schweigen

Verletzend:

- Als Strafe oder allgemein kaum Augenkontakt
- Entzug von Aufmerksamkeit, keine/wenig Zeit haben
- Termine nicht einhalten
- Materieller Ersatz

## Ich helfe dir und unterstütze dich



Diese Menschen nehmen Hilfe sehr gerne an und tanken so Liebe auf. Sie freuen sich sehr, wenn ihnen jemand Unterstützung freiwillig anbietet, egal wo.

Ebenso gehört "Wenn Du was benötigst, sage es einfach, ich helfe gerne" zu den Aussagen der Menschen mit dieser Liebessprache. Sie helfen auch ohne Aufforderung und sind sehr aufmerksam. Ihnen geht es nicht um die Größe einer Hilfeleistung, im Geben wie im Nehmen. Es können auch scheinbar unwichtige Dienstleistungen sein, die sie übernehmen oder im Gegenzug auch sehr schätzen.

**Menschen mit dieser Liebessprache helfen aus Leidenschaft gerne und zeigen ihrem Umfeld auf diese Art, dass sie es lieben.**

Verletzend:

- Versprechen nicht einhalten
- Unpünktlichkeit
- Hilfe dauernd ablehnen
- Hilfe kritisieren
- Materieller Ersatz

## Ich anerkenne dich und deine Leistungen mit Worten



Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen Dinge. Ebenso sind sie selber sehr empfänglich für anerkennende Worte.

Sie sehen oft tolle Leistungen bei anderen und haben auch die Gabe, dies auszusprechen. Sehr oft fällt es diesen Menschen auch nicht auf, dass sie loben. Für sie ist es absolut selbstverständlich, diese Wertschätzung auszusprechen. Idealerweise wird die Wertschätzung als Ich-Botschaft formuliert, dann kommt sie aus dem Herzen des Senders: Ich genieße die Zeit mit dir / Mir tut deine Aufmerksamkeit gut / Ich schätze deine Unterstützung / Ich liebe dich / ich freue mich auf dich.

Ebenso wichtig und wohltuend sind Ermutigungen: Ich glaube an dich, ich bin sicher dass du das schaffst, denk nur ans letzte Mal...Wenn du das wirklich willst, dann schaffst du es. Wie kann ich dich unterstützen?

**Mit anerkennenden Worten zeigen sie den Menschen, die sie schätzen, ihren Respekt, ihre Liebe und letztlich auch ihre Anerkennung.**

Verletzend:

- Kaum verbale Anerkennung
- Fokus nur auf negative Verhaltensweisen
- Den Menschen bewerten und herabsetzen
- Auslachen
- Ironie

## Ich schenke dir Berührung und Zärtlichkeit



Umarmungen und Streicheleinheiten des Partners/ der Eltern geben diesen Menschen ein sehr gutes Gefühl. Über Berührungen fühlen sie die Qualität der Beziehung und sie zeigen auch über Zärtlichkeiten ihre Liebe. Für sie zählt eine zärtliche Berührung mehr als die gesprochenen Worte "ich liebe dich".

Wenn sie einen Partner mit der gleichen Berührungs-Sprache haben, dann finden sie tausend Wege um ihre Liebe auch in der Öffentlichkeit mittels kleiner Zärtlichkeiten zu zeigen.

(Der Sexualtrieb ist nicht dasselbe wie die Liebessprache, auch nicht Berührungen aus Routine.)

**Für diesen Typ ist jede dieser Berührungen ein Liebesbeweis.**

Verletzend:

- Körperkontakt vermeiden
- Stossen, Haare/Ohren ziehen
- Körperliche Strafe
- Zärtlichkeiten nur im Vorspiel zum Sex
- Materieller Ersatz

## Ich schenke dir etwas Sichtbares, das von Herzen kommt



Der „Geschenk-Typ“ schätzt es ganz besonders, wenn ein passendes Geschenk liebevoll ausgesucht und auch schön verpackt ist.

Diese Menschen zeigen durch kleine Geschenke oder Aufmerksamkeiten den Menschen, die sie lieben, ihre Wertschätzung.

Dabei spielt der materielle Wert keine Rolle. Gerade bei heranwachsenden Kindern, die erst ihre Liebessprache finden müssen, kann die Phase oft beobachtet werden.

Sinn macht, wenn diese Sprache mit einer andern kombiniert wird, da es mehr ums Sichtbare denn um den mat. Wert geht.

**Es geht hier um sichtbare Symbole und Zeichen der Anerkennung und Liebe.**

Verletzend:

- Grosse Zurückhaltung mit materieller Wertschätzung
- Geschenke nicht würdigen, sagen das sei nicht nötig
- Geschenke ganz abschaffen z.B. an Weihnachten, Geburtstag

Weitere Infos: <http://wachsen-und-lernen.blogspot.ch>  
<https://www.youtube.com> Filme von Greta Silver