

Ursprung der 5 Sprachen der Liebe

Chapman schrieb mehrere Bücher über die Liebesprachen der Menschen. Seit Anfang der 1990er Jahre wurden diese Bücher ins Deutsche übersetzt. Mit dem Psychiater Ross Campbell erweiterte er die Interpretation der Liebesprachen in verschiedene Lebensentwicklungsbereiche. Neben dem Basiswerk *Die fünf Sprachen der Liebe* (The five love languages) erschienen weitere Bücher und Hörbücher zur persönlichen Liebesprache.

Inhalte

Chapman vergleicht die persönliche Liebesprache auch mit einer Fremdsprache. Wenn zwei Menschen mit unterschiedlicher Muttersprache aufeinandertreffen, wird eine Kommunikation miteinander schwierig bis unmöglich werden. Wenn einer der beiden Partner die andere Sprache erlernt, dann wird Kommunikation möglich sein, jedoch eben nur in einer Sprache. In schwierigen Situationen kann dann die Fremdsprache nicht die eigene Sprache ersetzen. Das bedeutet, dass im Sinne einer optimalen Kommunikation, beide Partner auch die Muttersprache des Anderen erlernen. Die Verständlichkeit wird gefördert. Nach seiner Theorie werden beide sich dadurch nahezu immer gut verstanden fühlen. Die fünf Sprachen gliedern sich in:^{[1][2]}

1. Lob und Anerkennung

Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen und unmöglichen Dinge. Sie sehen oft besondere Leistungen, Gefälligkeiten, Gesten und Freundlichkeiten bei anderen und haben auch die Gabe, dies in den richtigen Worten, die vom Herzen kommen, auszusprechen. Mit lobenden und anerkennenden Worten, ehrlichen Komplimenten, Anerkennung, Dank zeigen sie den Menschen, die sie schätzen, ihren Respekt, ihre ehrliche Wertschätzung, ihre Liebe und ihre Dankbarkeit. Sehr oft fällt es diesen Menschen gar nicht auf, dass sie loben. Für sie ist es absolut selbstverständlich, dass sie nicht nur Erfolge oder Leistungen mit Lob belohnen, sondern selbst auch kleinste Aufmerksamkeiten und Gesten wertschätzen und dies zum Ausdruck bringen.

2. Zweisamkeit – die Zeit nur für euch

Menschen dieser Sprache bringen ihre Liebe und Wertschätzung durch Zeiten exklusiver, aufmerksamer, offener und präsenter Zweisamkeit (gemeinsames Abendessen, Gespräche, körperliche Zuwendung, Morgen- oder Abendrituale, ganzes Wochenende ohne Störung etc.) zum Ausdruck („Quality Time“). Es geht ihnen um die Zeit, die man bewusst und aufmerksam, einander zugewandt miteinander verbringt (bewusst gelebte

Zweisamkeit). Darin liegt für sie eine hohe Qualität. Diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit ist eine Beziehungsqualität, die sie in hohem Maße schätzen.

3. Geschenke, die von Herzen kommen

„Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“ ist das Motto dieser Menschen. Sie zeigen durch kleine Geschenke oder Aufmerksamkeiten den Menschen, die sie lieben, ihre Wertschätzung. Dabei spielt der materielle Wert keine Rolle (wichtiger: Gedanken, Kreativität, Überraschung, ausgefallene Ideen, Bezug zu oft unausgesprochenen Wünschen und Bedürfnissen des Beschenkten). Gerade bei heranwachsenden Kindern, die erst ihre Liebesprache finden müssen, kann die Phase oft beobachtet werden. Der Geschenk-Typ schätzt es, wenn ein passendes Geschenk liebevoll ausgesucht wird. Für ihn ist es ein Zeichen der Wertschätzung, wenn sich jemand schon bei der Auswahl des Geschenkes Gedanken über die Wünsche und Bedürfnissen des Beschenkten macht und Zeit für eine gelungene Überraschung nimmt oder seine Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit verschenkt.

4. Hilfsbereitschaft

Der Grundsatz „Wenn Du etwas benötigst, sage es einfach, ich tue gerne etwas für dich“, „Was kann ich dir Gutes tun?“, „Womit kann ich dich erfreuen?“, „Kann ich dich unterstützen?“ zählt zu den Aussagen der Menschen in der Liebesprache der Hilfsbereitschaft. Sie helfen aus Leidenschaft, helfen ist für sie eine Selbstverständlichkeit und ein Liebesdienst. Sie zeigen ihrem Umfeld und ihren Lieben auf diese Art, dass sie sie lieben. Dabei geht es nicht um die Größe einer Hilfeleistung. In der Partnerschaft können das scheinbar unwichtige Dienstleistungen oder kleine Gesten sein.

5. Zärtlichkeit

Umarmungen und Streicheleinheiten für den Partner 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“. Der Liebesakt ist nur eine Form vom Austausch der Zärtlichkeiten. 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. Für diesen Typ ist jede dieser Berührungen ein Bekenntnis u. ein Liebesbeweis. Quelle Wikipedia

„Die 5 Sprachen der Liebe“ Gary Chapman

Es gilt allgemein:

- Ich spreche gerne selbst meine Lieblingssprache der Liebe, die ich jetzt herausfinden möchte, wenn ich sie noch nicht weiß.
- Genauso gerne möchte ich in dieser Sprache von meinem Partner angesprochen werden. Dadurch füllt sich mein Liebestank.
- Menschen haben auch 2 (oder mehr) Lieblingssprachen, eine wichtigste und eine fast genau so wichtige.

a) 1. Sprache ist **Lob und Anerkennung.**

Du siehst richtig gut aus, keiner kocht so wie Du, danke dass jemand die Hecke geschnitten und sogar das Laub in Säcke gepackt hat. Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen und unmöglichen Dinge. Sie sehen oft tolle Leistungen bei anderen und haben auch die Gabe, dies auszusprechen. Wenn ich einen Menschen lobe, der diese Sprache spricht, dann ist er regelrecht ermutigt und blüht geradezu auf. Mark Twain stammt der Ausspruch: „Ich kann zwei Monate von einem netten Kompliment leben.“

b) Aber es gibt auch Menschen, denen ist ein Lob weit gehend egal. Sie sprechen die **zweite Sprache der Liebe: Die Zweisamkeit.**

Bei der Zweisamkeit geht es nicht einfach nur darum, dass man etwas zusammen macht, sondern damit ist eine Zeit von besonderer Qualität gemeint. Eine Zeit, in der ich die ungeteilte Aufmerksamkeit des anderen habe und umgekehrt.

Es gibt Menschen, die sich genau dann geliebt fühlen, wenn man Erfahrungen, Gedanken und Gefühle austauscht und einander wirklich zuhört – und nicht mit den Gedanken schon wieder ganz woanders ist. Augenkontakt, nichts anderes tun, zuhören, mitdenken, zurückhalten, nicht unterbrechen sind die Geheimnisse. Vorsicht: Wer diese Muttersprache der Liebe spricht, der will keine Ratschläge und Hinweise von anderen Menschen, wenn er sich ihnen öffnet, sondern er möchte die Aufmerksamkeit des anderen u. das Gefühl, verstanden zu sein.

c) Für manche Menschen sind **Geschenke**

der zentrale Ausdruck. Wenn ich jemanden beschenke, dann beschäftige ich mich gedank-

lich mit ihm. Das ist das Entscheidende – nicht der materielle Wert des Geschenkes. Ich möchte mit dem Geschenk wirklich sein Herz berühren. Die Frau, die goldene Hochzeit feierte, sagte „In all den Jahren hat er mir in jeder Woche einen Blumenstrauß geschenkt!“ Und strahlte dabei. Ihr Mann hatte ihre Sprache der Liebe entdeckt, er hatte sie verstanden und gesprochen. Er hatte dadurch ihren Liebestank aufgefüllt.

d) Die vierte Sprache der Liebe ist **Hilfsbereitschaft, Unterstützung.**

Hier geht es um all die Gefälligkeiten und Dienstleistungen, die man aus Liebe zum anderen tut.

Man möchte dem anderen eine Freude bereiten, indem man ihm etwas Gutes tut.

Der Grundsatz "Wenn Du was benötigst, sage es einfach, ich helfe gerne" zählt zu den Aussagen der Menschen mit dieser Liebessprache. Sie helfen gerne. Auch ihnen geht es nicht um die Größe einer Hilfeleistung. In der Partnerschaft können das scheinbar unwichtige Dienstleistungen sein: Kochen, den Tisch decken, abwaschen, saugen, Windeln wechseln, das Schlafzimmer renovieren, Bücher entstauben, das Auto fahrbereit halten, Rasen mähen. Dazu kann es hilfreich sein: Rollenverteilungen zwischen Mann und Frau zu überdenken. Eine Frau sagte dazu:

„Als mein Mann das erste Mal die Wäsche machte, war alles verfarbt. Aber das machte nichts. Er liebte mich in meiner Liebessprache, und mein Liebestank füllte sich.“ In diesem Moment änderte sich die Atmosphäre in ihrer Ehe. Vorsicht: Wäre es nicht fatal, er hätte eine Frau, die sagen würde, lass mich das machen oder das ist nicht gut genug. Wenn dich jemand in deiner Liebessprache anspricht, sei gnädig.

e) Die fünfte und letzte ist **Zärtlichkeit.**

Es gibt Menschen, für die sind Umarmungen, Küsse und Sexualität die Sprache der Liebe. Ohne solche Zärtlichkeit fühlen sie sich ungeliebte Berührungen fast lebensnotwendig. Nur so füllt sich ihr Liebestank. Viele Männer meinen, das sei ihre Sprache der Liebe, sie haben aber oft einfach einen starken Sexualtrieb. Ausprobieren: Kuss vor dem Weggehen, Hand in Hand gehen, Umarmung bei Begrüßung.

Die 5 Sprachen der Liebe

1) Lob und Anerkennung: „Du bist ein besonderer Mensch“

- Dialekt: Ermutigung (Entwicklung Potential)

2) Zweisamkeit: „Zeit nur für dich“ (Quality time)

- Dialekt: Zwiegespräch: Austausch über Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte

- Dialekt: gemeinsame Unternehmungen

3) Geschenke: „Mein Geschenk für dich...!“

- Geschenk der Gegenwart in schwierigen Zeiten

4) Hilfsbereitschaft: „Ich will für dich da sein und dich unterstützen - ich pack's an“

5) Zärtlichkeit: „Ich nehme dich so gerne in die Arme“

Entdecke deine eigene Muttersprache der Liebe:

- WODURCH WIRD DIR AM DEUTLICHSTEN BEWUSST, DASS DEIN PARTNER DICH LIEBT ?
- WONACH SEHNST DU DICH AM MEISTEN ?
- WAS KRÄNKT DICH AM MEISTEN AM VERHALTEN DEINES PARTNERS?
- WAS ERBITTEST DU BESONDERS HÄUFIG VON DEINEM PARTNER?

Entdecke die Muttersprache der Liebe deines Partners:

- Fragen, siehe oben, bitte auf den Partner übertragen.