

## **Ursprung der 5 Sprachen der Liebe**

Gary Chapman schrieb mehrere Bücher über die Liebesprachen der Menschen. Das Basiswerk „*Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt.*“ erschienen 1992 und ist zu einem weltweiten Bestseller geworden.

Chapman vergleicht die persönliche Liebesprache (LS) auch mit einer Muttersprache. Wenn zwei Menschen mit unterschiedlicher Muttersprache aufeinandertreffen, wird eine Kommunikation miteinander schwierig. Wenn einer der beiden Partner die andere Sprache erlernt, dann wird Kommunikation möglich. Im Sinne einer optimalen Kommunikation lernen beide Partner auch die Muttersprache des Anderen. Die Verständlichkeit wird gefördert. Nach seiner Theorie werden beide sich dadurch nahezu immer gut verstanden fühlen.

Ich selbst spreche gerne meine eigene Lieblingssprache d. L. und fühle mich geliebt, wenn ich in dieser Sprache auch angesprochen werde. Mein Tank der Liebe füllt sich.

Menschen haben auch 2 (oder mehr) Lieblingssprachen, eine wichtigste und eine fast genauso wichtige.

### **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 und Dank zeigen sie den Menschen, die sie schätzen, ihren **Respekt**, ihre ehrliche **Wertschätzung**, ihre Liebe und ihre **Dankbarkeit**. Für sie ist es absolut selbstverständlich, dass sie nicht nur Erfolge oder Leistungen mit Lob belohnen, sondern selbst auch kleinste Tätigkeiten und Gesten wertschätzen und dies zum Ausdruck bringen.

„Du siehst richtig gut aus, keiner kocht so wie Du, danke dass du die Hecke geschnitten und sogar das Laub in Säcke gepackt hast. Danke, dass du dir trotz Zeitdruck noch eine halbe Stunde genommen hast für das Bad, bevor du zum WE-Seminar aufbrichst.“

### **2. Zweisamkeit – die Zeit nur für euch**

Menschen dieser Sprache bringen ihre Liebe und Wertschätzung durch Zeiten exklusiver, aufmerksamer, offener und präsenter Zweisamkeit zum Ausdruck. (gemeinsames Abendessen, Gespräche, Morgen- oder Abendrituale d.h. gemeinsames Frühstück ..., ganzes Wochenende ohne Störung etc., gemeinsame „*Quality Time*“ füreinander, gemeinsame Abenteuer).

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. 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. (Zwiegespräch)

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.

### **3. Geschenke, die von Herzen kommen**

„Kleine Geschenke von Herzen 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). 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 Bedürfnisse des Beschenkten macht und Zeit für eine gelungene Überraschung nimmt oder seine Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit verschenkt.

### **4. Hilfsbereitschaft, Unterstützung**

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 unwichtigen Dienstleistungen oder kleine Gesten sein. Dazu kann es hilfreich sein: Rollenverteilungen zwischen Mann und Frau zu überdenken.

### **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. Für diesen Typ ist jede dieser Berührungen ein Bekenntnis u. ein Liebesbeweis. Viele Männer meinen, das sei ihre Sprache der Liebe, sie haben aber oft einfach einen starken Sexualtrieb.