

5 Sprachen der Liebe



Lob und Anerkennung

Für Menschen, die diese Sprache der Liebe sprechen, spielen Komplimente und Wertschätzung eine große Rolle. Sie verteilen viele freundliche Worte in ihrem Umfeld und loben gerne ihren Partner.

Jemand, der diese Sprache der Liebe spricht, fühlt sich angenommen, akzeptiert und geliebt, wenn er / sie viele nette und anerkennende Worte erhält.



Zweisamkeit

Sprichst du diese Sprache der Liebe, schätzt du besonders die Momente, die du alleine mit deinem Partner verbringst. Für Angehörige dieser Liebessprache ist es besonders wichtig ZEIT mit den Menschen in ihrer nächsten Umgebung zu verbringen – dem Partner, Freunden oder der Familie.

Sie brauchen einen Partner, der sich hin- und wieder Zeit für sie nimmt, damit sie sich geliebt fühlen und nicht eingehen.



Geschenke die von Herzen kommen

Eigentlich selbsterklärend. Dennoch hier noch einmal eine Erläuterung. Menschen, die diese Liebessprache sprechen, freuen sich AUSSERORDENTLICH über Aufmerksamkeiten und Geschenke.

Dabei spielt es keine Rolle, ob das Geschenk etwas kostet. Es geht einzig und allein um die Geste. Spricht dein Partner diese Liebessprache, weißt du jetzt, wie du ihm ein Lächeln auf die Lippen zaubern kannst.



Hilfsbereitschaft

Hilfsbereitschaft ist eine Sprache der Liebe, die sehr weit gefasst werden kann. Gemeint ist sowohl die praktische Hilfe und Unterstützung (zB im Haushalt), aber auch die mentale und seelische Unterstützung.

Menschen, die diese Liebessprache sprechen, schätzen nichts mehr, als einen Partner, der sich um sie kümmert und bei Problemen jederzeit ein offenes Ohr und volle Aufmerksamkeit für den anderen hat. Sie schätzen, wenn jemand zuvorkommend ist und fühlen sich dadurch besonders bestätigt und geliebt.



Zärtlichkeit

Hast du schon einmal von jemandem gehört, dass er/sie Kuseln lieben? Wahrscheinlich schon. Dann stehen die Chancen sehr gut, dass die Menschen die Sprache der "Zärtlichkeiten" spricht.

Für Angehörige dieser Sprache stehen Körperlichkeiten wie Küsse, Umarmungen und Sex sehr hoch im Kurs. Aber auch durch alltägliche und beiläufige Berührungen fühlen sie sich geborgen und geliebt. Nähe spielt hier eine sehr große Rolle.

Quelle: <http://empathieschmiede.com/sprachen-der-liebe/>

5 Sprachen der Liebe



Wie die Sprachen der Liebe eure Beziehung beeinflussen

Gary Chapman hat mit seinem großartigen Buch damals neue Türen geöffnet. Er hat Paaren bewußt gemacht, was der Andere wirklich braucht, um sich gut zu fühlen. Viele Beziehungen sind mit diesem Wissen harmonischer geworden.

Redet mit eurem Partner über diese Phänomene der "Sprachen der Liebe" und findet eure Sprachen heraus. Das kann einen riesen Unterschied machen!

Wir alle wurden unterschiedlich erzogen. Dementsprechend lernten wir alle unterschiedliche Sprachen der Liebe. Der Trugschluss liegt allerdings darin, dass wir annehmen der Partner spricht automatisch **UNSERE** Sprache.

Das ist jedoch fast nie der Fall – und falls doch. Dann ist es Zufall.

Daher unsere Idee dazu: redet über eure Liebessprachen und verwöhnt euren Partner mit dem, was ihm / ihr gut tut!

Viel Spaß dabei



5 Sprachen der Liebe



Die fünf Sprachen der Liebe wie Kommunikation in der Ehe gelingt Gary Chapmann

Zu einem der Grundpfeiler, das Sozialbedürfnis, gehört Zuwendung und das Bedürfnis, wahrhaft geliebt zu werden.

Gary Chapman hat sich zur Aufgabe gemacht, seine Beobachtungen in die Welt zu um ein liebevolles Miteinander zu ermöglichen. Denn materielle Sicherheit und Reichtum, geben zwar in gewisser Weise Sicherheit, sie jedoch nicht das Bedürfnis nach wahrer Liebe.

Chapman geht davon aus, dass jeder Mensch eine Art „Liebestank“ in sich trägt. Ist dieser gefüllt, fühlen wir uns geliebt.

Um diesen Tank zu füllen, bedarf es einer (oder mehrerer) Sprachen. Er hat insgesamt 5 Sprachen extrahieren können. Jeder Mensch spricht auf eine bestimmte Sprache besonders an.

Die wenigsten Partner sprechen von Haus aus dieselbe Sprache.

Manchmal, sprechen beide vollkommen verschiedene Sprachen und wissen und verstehen nicht, dass der Gegenüber Gefühle der Liebe zum Ausdruck bringt, weil die Vokabeln nicht dieselben wie in der eigenen Muttersprachen sind und deshalb nicht als Liebesbeweis verstanden werden.

Das klingt im Moment noch sehr abstrakt, deshalb möchte ich ein kleines Beispiel geben:

Spricht zB der Mann vor allem die Sprache des Lobes und der Anerkennung, wird er höchstwahrscheinlich auch seine Frau oft für das schön gekochte Essen loben und ihr damit seine Anerkennung zollen. Für sie ist das jedoch eine Selbstverständlichkeit für ihn zu kochen und registriert diese Anerkennung nur nebenher. Was sie sich wünscht, als Zeichen seiner Liebe, ist eine Umarmung zur Begrüßung und ein Guten-Morgen-Kuss, um sich seiner Liebe gewiss zu sein. Sie spricht die Sprache der Zärtlichkeit.

Beide sprechen eine vollkommen andere Sprache und zeigen sich ihre Liebe auf ihrer eigenen Muttersprache und so kommt es vor, dass sie ihn möglicherweise nicht dafür lobt, dass er, obwohl er bis spät gearbeitet hat, noch das Regal im Kinderzimmer angebracht hat. Stattdessen streichelt sie ihm vielleicht liebevoll über die Hand, küsst ihm auf die Wange und bedankt sich schlicht. Er kann mit Zärtlichkeiten nur wenig anfangen und ist enttäuscht, keine Anerkennung für sein Werk zu bekommen.



5 Sprachen der Liebe



Hier nochmal eine Zusammenfassung der fünf Liebensprachen, nach Gary Chapman:

Lob und Anerkennung: Komplimente, ermutigende Worte, kleine Freundlichkeiten zwischendurch, ein Grundmaß an Höflichkeit (das wir jedem X-beliebigen oft mehr entgegenbringen als dem- oder derjenigen, die uns am nächsten steht!), immer wieder mal sagen, was man am anderen schätzt und bewundert - alles das sind Facetten dieser Sprache der Liebe.

Zweisamkeit: Dazu gehört „Qualitätszeit“ - also Zeit, die die Partner nur miteinander verbringen und die (wichtig!) sie die ungeteilte Aufmerksamkeit des jeweils anderen genießen. (Also nicht die Zeit, in der ihr beide gemeinsam durch den Supermarkt hetzt oder gelangweilt vor einem DVD-Player herumfläzt!) Es ist die Zeit für Zwiegespräche, für Gedankenaustausch, echte Anteilnahme am anderen - und dafür, dass man sich selbst dem anderen mitteilt und öffnet. Es ist aber auch die Zeit, etwas bewusst gemeinsam zu tun; also etwas gemeinsam zu unternehmen, was beiden (!) Partnern Spaß (!) macht.

Geschenke, die von Herzen kommen: Schenken ist eine Geste, die in jeder menschlichen Kultur eine wichtige Rolle spielt. Schon kleine Kinder nutzen sie sehr früh, um jemandem ihre Zuneigung zu zeigen. Für viele Menschen, die mit dieser Muttersprache der Liebe aufgewachsen sind, sind Geschenke als sichtbare Zeichen der Zuneigung wichtiger als für andere, die eine andere Sprache der Liebe bevorzugen. „Geschenk“ bedeutet dabei auch keinesfalls immer „teuer“ - viele Geschenke können absolut kostenlos sein und trotzdem einen hohen ideellen Wert für den Beschenkten haben - wenn es z. B. ein selbst gepflückter Strauß ist oder auch einfach die Gegenwart des anderen, wenn man sie braucht.

Hilfsbereitschaft: Menschen, die diese „Sprache“ sprechen, fühlen sich dann geliebt, wenn der Partner ihnen etwas zuliebe tut, ihnen in irgendeiner Weise hilft. Und umgekehrt zeigen sie ihre Liebe weniger durch Worte, sondern eher, indem sie sich bemühen, dem anderen etwas Gutes zu tun. (Wobei speziell hier die „Dialekte“ tückisch sein können, denn was ich selbst als etwas „Gutes“ erlebe, muss nicht unbedingt deckungsgleich sein mit dem, was mein Partner als etwas „Gutes“ auffassen würde ...)

Zärtlichkeit: Wer in dieser Liebensprache sozialisiert wurde, für den sind Berührungen die deutlichsten Signale von Liebe und Zuneigung. Dazu gehört jede Form der körperlichen Zärtlichkeit, bis natürlich hin zur sexuellen Begegnung zwischen den Partnern. Für die Zärtlichkeits-Muttersprachler wird keine noch so beredte Beteuerung deiner Liebe dem Effekt gleichkommen, den du mit einer liebevollen Umarmung und einem Kuss erzielst.

Und, hast du dir schon überlegt, welche deine eigene „Liebes-Muttersprache“ sein könnte? Und ob du und dein/e Partner/in die gleiche oder verschiedene Sprachen sprechen? Oder vielleicht zumindest verschiedene „Dialekte“ derselben?