

Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder / Teenager

Buchzusammenfassung von Helena Weingartner Brunner

Um was geht es?

Gary Chapman geht davon aus, dass jedes Kind eine ganz bestimmte Muttersprache der Liebe spricht und auch versteht. Das sind Signale, die ihm eindeutig sagen, dass seine Eltern es lieben. Mit seinen Büchern möchte Gary Chapman die Eltern, also die Leserinnen und Leser, in die Lage versetzen, die Muttersprache ihres Kindes oder ihrer Kinder zu erkennen und auch die Anwendung der fünf Muttersprachen der Liebe zu erlernen.

„Damit aus unseren Kindern verantwortungsbewusste Erwachsene werden, müssen sie überzeugt sein, geliebt zu werden. Nur über die Liebe erfährt das Kind die nötige Geborgenheit, die es zu einem liebesfähigen Erwachsenen heranwachsen lässt. Indem sie die persönliche Muttersprache der Liebe ihres Kindes sprechen, füllen sie seinen Tank der Gefühle mit Liebe. Wenn ihr Kind sich geliebt fühlt, dann lässt es sich leichter erziehen. Und es lernt auch schneller (intellektuelle Entwicklung), wenn die Tankanzeige nicht ständig auf Reserve zeigt.“

Sprache der Liebe Nr. 1: Körperkontakt

Alle Kinder, vor allem aber die Kleinen, werden gerne gehalten, gestreichelt, liebkost, massiert und spüren gerne den Körperkontakt über eine Umarmung oder vielleicht einen liebevollen Ringkampf. Es gibt Kinder, deren Muttersprache der Liebe der Körperkontakt ist. Diese Kinder brauchen also ganz besonders die regelmässige Zuwendung durch Zärtlichkeit von ihren Eltern. Auch grösser Kinder, besonders auch jene in der Pubertät, können vor allem über den Körperkontakt ihren Liebestank auffüllen. Je älter die Kinder sind, desto sorgfältiger soll mit dieser Sprache umgegangen werden.

Sprache der Liebe Nr. 2: Lob und Anerkennung

Manche Kinder fühlen sich dann ganz besonders geliebt, wenn sie durch anerkennende Worte Selbstbestätigung erfahren. Lange bevor Kinder die Bedeutung solcher Worte verstehen, bekommen sie bereits deren emotionale Färbung mit. Das Lob sollte berechtigt sein und einen konkreten Anlass haben. „Toll geworfen“ oder „Mir gefällt, wie du diesen Turm hingekriegt hast.“ Bei Kindern deren Muttersprache Lob und Anerkennung ist, können abschätzige Worte und häufige Kritik ganz besonders verletzend wirken.

Sprache der Liebe Nr. 3: Ich bin ganz für dich da

Manche Kinder brauchen vor allem ungeteilte Aufmerksamkeit, Zuwendung und viel Zeit mit den Eltern. Diese Sprache der Liebe wird auch „Quality Time“, also Zeit mit Qualität genannt. Auffälliges Verhalten der Kinder ist oft der Versuch, mehr Zeit von den Eltern für sich zu gewinnen. Negative Aufmerksamkeit scheint immer noch erwünschter zu sein als gar keine. Und das ganz besonders für die Kinder, deren Muttersprache der Liebe Quality Time ist. Bei dieser Muttersprache der Liebe kommt es nicht so sehr darauf an, was sie zusammen machen. Wichtiger ist, dass sie überhaupt Gemeinschaft haben. Dies kann auch beim gemeinsamen Rasenmähen oder Abwachen sein.

Sprache der Liebe Nr. 4: Ich schenk dir was

Geschenke können sehr deutliche Liebesbeweise sein. Sie bekunden Zuneigung im Augenblick der Übergabe, oft aber auch noch Jahre danach. Besonders dann, wenn die Geschenke mit Sorgfalt ausgesucht wurden, wirklich auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt sind und nicht an ein erwünschtes Verhalten gekoppelt werden. Falls die persönliche Liebesprache des Kindes Geschenke erhalten ist, dann sollte diese Liebesprache aber nur in Kombination mit den anderen Liebessprachen gebraucht werden. Grösse und Geld sollten bei dieser Sprache der Liebe keine Rolle spielen. Das Geschenk kann auch aus einer Wiesenblume bestehen oder in einer Jeans, die vom Kind dringend benötigt wird. Das Ritual der Übergabe nimmt dabei eine wichtige Rolle ein.

Sprache der Liebe Nr. 5: Ich helfe dir

Es gibt Menschen, für die ist die Muttersprache der Liebe der Dienst am Nächsten. Es geht darum, den Kindern zur Seite zu stehen und ihnen dort unsere Hilfe anzubieten, wo sie nötig ist. Dabei geht es vor allem um Hilfe zur Selbsthilfe. Kinder, deren Muttersprache der Liebe Beistand und Hilfe ist, schätzen es ganz besonders, wenn sie sich unserer Unterstützung sicher sind. Diese Hilfe sollte aber nicht an ein „Wenn und Aber“ gebunden sein („Ich helfe dir bei den Hausaufgaben, wenn du das Zimmer aufgeräumt hast.“), sondern freiwillig und aus dem Herzen erfolgen: „Ich helfe dir gerne, einfach weil du es mir wert bist.“ Solche Kinder können sehr sensibel auf eine Verweigerung einer Bitte reagieren.

Zum Schluss

Der Autor macht immer wieder darauf aufmerksam, dass alle Sprachen der Liebe wichtig sind. Wir dürften uns nicht nur auf eine konzentrieren. In den ersten fünf Lebensjahren sei es noch schwierig, die persönliche Sprache der Liebe der Kinder eindeutig festzulegen, aber es lohne sich, darauf zu achten und Hinweise zu „sammeln“.

Auch Erwachsene verfügen über eine persönliche Liebessprache. Darum sei es ganz besonders auch in der Beziehung als Paar von Vorteil, gegenseitig die Sprachen der Liebe zu kennen und dem Partner, der Partnerin den Liebestank damit bewusst zu füllen. Sei es mit Anerkennung „toll gekocht“, mit einer Rose, einem guten Gespräch, mit einer Hilfeleistung oder einer zärtlichen Geste.

Interessant finde ich ganz besonders das Kapitel über die Strafe. Der Autor begründet darin ausführlich seine Überzeugung, dass kein Kind mit leerem Liebestank gestraft werden sollte. Wenn eine Strafe nötig sein sollte, er meint, dies sei äusserst selten der Fall, dann nur, wenn sich das Kind von den Eltern geliebt fühle. Sonst könnte grosser Schaden beim Kind (und auch bei den Eltern selber) angerichtet werden.

Buchangaben

Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder
Gary Chapman und Ross Campbell
Taschenbuch, Francke Ratgeber (Oktober 1997)

Die fünf Sprachen der Liebe für Teenager
Gary Chapman
Taschenbuch, Francke Ratgeber (Februar 2001)