

Die Sprachen der Liebe – biografisch betrachtet

Dr. Hubert Klingenberger
Graz, 4. März 2023

1

1

Ziele und Zeit



- Ihr kennt unterschiedliche Modelle der biografisch-lebensweltlichen Betrachtung von Beziehungen.
- Ihr seid Euch der biografischen Aspekte der fünf Sprachen der Liebe bewusst,
- Ihr verfügt über methodische Anregungen zu den Sprachen der Liebe.



9.00 – 10.30

Leben als Paar – aus der Lebensweltperspektive betrachtet

Die Sprachen der Liebe - biografisch betrachtet

11.00 – 12.30

Die Sprachen der Liebe – biografisch betrachtet

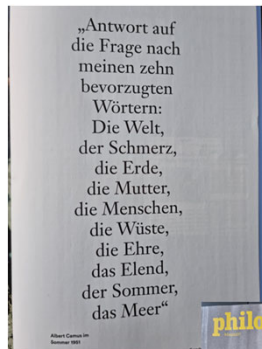
14.00 – 15.15

Die Sprachen der Liebe – biografisch betrachtet
Ergänzende Modelle und Aspekte

2

2

Meine zehn bevorzugten Wörter



Was sind Deine zehn bevorzugten Wörter (in der Partnerschaft)?



Meine zehn bevorzugten Wörter:

- „Könntest Du bitte mal...“
- Biografiearbeit
- „Alles gut!“
- Volldepp
- Weite
- „Da muss man was tun“
- Nordsee
- gemütlich
- „Ich muss jetzt los!“
- Stille

H.Kl.

3

3

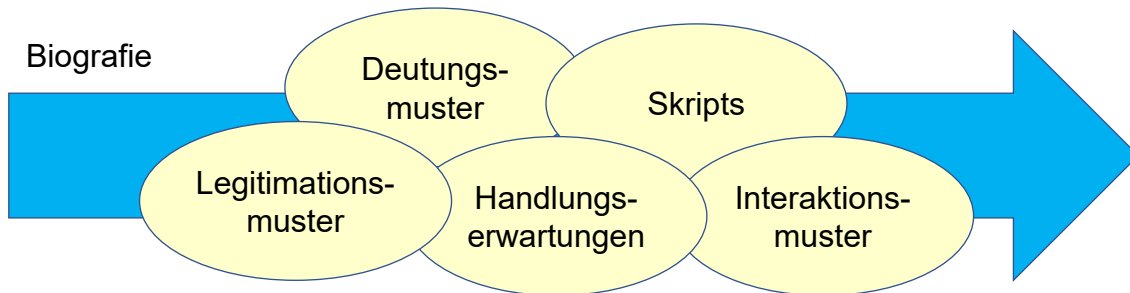
Aspekte der Lebenswelt (nach Arnim Kaiser)

- **Deutungsmuster:**
Bilder und Interpretationen, die wir uns von Erlebtem im Speziellen und von der Welt im Allgemeinen gemacht haben. z.B. die Vorstellung von Liebe, Treue, Gerechtigkeit usw.
- **Skripts (Drehbücher):**
spezifische Handlungsabläufe, die festlegen, wie man „richtig“ an eine Sache herangeht, z.B. die Drehbücher vom angemessenen Ablauf einer Kontaktaufnahme zu einer fremden Person
- **Interaktionsmuster, Umgangs- und Gesprächsformen:**
z.B. Sprachen der Liebe
- **Handlungserwartungen**, mit denen man der Welt oder dem Leben gegenüber tritt:
z.B. Vorstellungen wie „Alles wird immer so bleiben, wie es ist.“, „Es kann nur noch schlechter werden.“ oder „Es gibt noch so viele Möglichkeiten.“
- **Legitimationsmuster:**
(moralische) Bewertungen, Vorstellungen von dem, was gut und was böse /schlecht ist, was Recht und was Unrecht ist

4

4

Biografie und Lebenswelt nach Arnim Kaiser



5

5

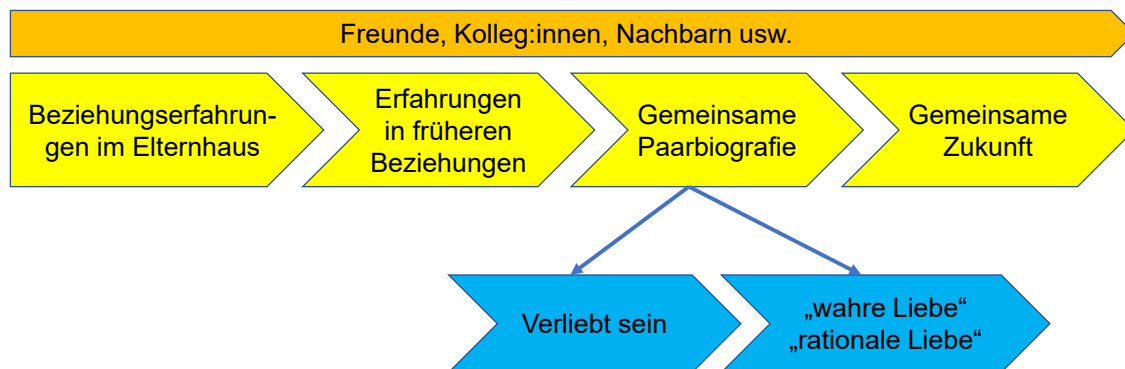
Lebenswelt-Analyse zur Partnerschaft

DEUTUNGEN: Was versteht du unter zentralen Begriffen des Beziehungslebens? (z.B. Liebe, Treue, Nähe, Freiheit ...) 	INTERAKTIONSMUSTER: Welche Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster sind in einer Beziehung typisch für dich? (z.B. bei Entscheidungen, bei Ärger, um Deine Zuneigung zu zeigen) 	LEGITIMATIONSMUSTER: Was ist deiner Sicht der Zielperson/-gruppe „gut“ oder „schlecht“ in einer Beziehung? Welche moralischen Urteile und Bewertungen werden von Dir getroffen?
SKRIPT: Nach welchen Drehbüchern gehst Du in bestimmten Beziehungssituationen vor? (z.B. bei der Bewältigung von Problemen und Konflikten, beim Flirten...) 	HANDLUNGSERWARTUNGEN: Welche Handlungserwartungen hast Du in (D)einer Beziehung, im Sinn von: „Wenn..., dann...“? Was erwartest Du von der Zukunft? 	BIOGRAFIE: Inwieweit haben sich die anderen fünf Punkte im Laufe der Zeit verändert?

6

6

Unsere Beziehungsbiografie



7

7

Die 5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman



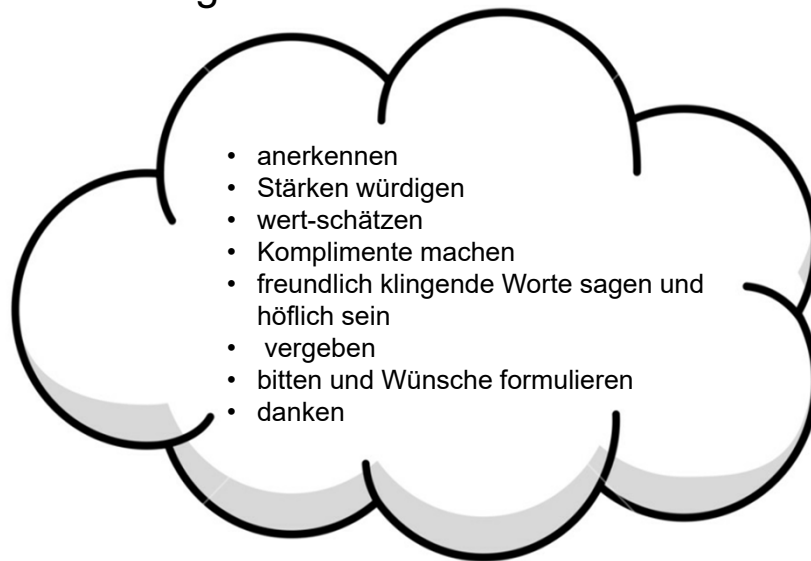
- „Das Ziel der Liebe ist nicht, die eigenen Wünsche erfüllt zu bekommen sondern zum Wohlergehen des geliebten Menschen beizutragen.“
- Liebe ist auch eine Entscheidung, ein Willensakt.
- Metapher des „Liebestanks“.
- „Wir müssen bereit sein, die Sprache der Liebe unseres Partners zu lernen. Erst so können wir uns in der Liebe verständlich machen.“
- „5 Sprachen und unzählige Dialekte“
- Die persönliche Sprache der Liebe ist biografisch. Phasen geben, in denen eine andere Sprache in
- Die Sprachen der Liebe sind geschlechtsneutral.
- Man kann die Sprachen der Liebe lernen.

Frage: Geht es „nur“ darum, dass ich die Sprache meines:r Partners:in spreche? Oder geht es auch darum, dass ich seine Sprache wertzuschätzen lerne?

8

8

Loben und Ermutigen



9

9

Feedback ist beides: Lob und Kritik

- Wir loben zu selten – frei nach dem Motto „Ned gschimpft, is a gnua globt.“
- Wir loben zu wenig. Es gilt die sogenannte 1:5-Regel: Für eine negative Kritik braucht es im Idealfall fünf positive Rückmeldungen, um die Motivation der anderen Person aufrecht zu erhalten.
- Wir loben zu pauschal. „Du bist ein Schatz.“ Sagt nichts darüber aus, was genau gut ist/tut, und besitzt nur eine sehr kurze Wirkung.

10

Würdigungskonto nach Mohammed El Hachimi und Liliane Stephan

Wo habe ich Anerkennung und Würdigung erfahren bzw. wo erfahre ich sie aktuell?	Wo fühlte ich mich nicht anerkannt oder gewürdigt bzw. wo erfahre ich gerade einen Mangel?	Wo fühlte ich mich überraschenderweise gewürdigt und anerkannt?

Tauschen Sie sich über den Kontostand aus:

- Was überrascht Sie?
- An welchen Stellen sehen Sie etwas anders?
- Welche Konsequenzen ziehen Sie aus dem Gespräch?



11

11

Werte finden

1. Ich liebe es, am Nordseestrand spazieren zu gehen.
2. Ich liebe es, pfeiferauchend, rotweintrinkend ein Buch zu lesen.
3. Ich liebe es, neue Seminare zu entwickeln.
4. Ich liebe es, in der Sauna zu s(chw)itzen.
5. Ich liebe es, SciFi-Filme anzuschauen.
6. Ich liebe es, Jazzmusik zu hören.
7. Ich liebe es, in einem Biergarten zu sitzen.
8. Ich liebe es, in einer stillen Kirche zu sitzen.
9. Ich liebe es, Musik von J.S. Bach zu hören.
10. Ich liebe es, mit A. zusammenzuarbeiten.

Was macht die jeweilige Tätigkeit für mich so wertvoll?

1. Weite
2. Muße
3. Kreativität
4. Muße
5. Kreativität
6. Weite
7. Muße
8. Stille
9. Weite
10. Lebendigkeit

Wie können wir diesen Werten in unserem Leben mehr Raum geben?

12

12

Persönliche Werte

„Werte sind der Königsweg
zum Sinn.“



Viktor Frankl

Uwe Böschmeyer



„Werte sind Energiezentren mit
hoher Anziehungskraft.“

13

13



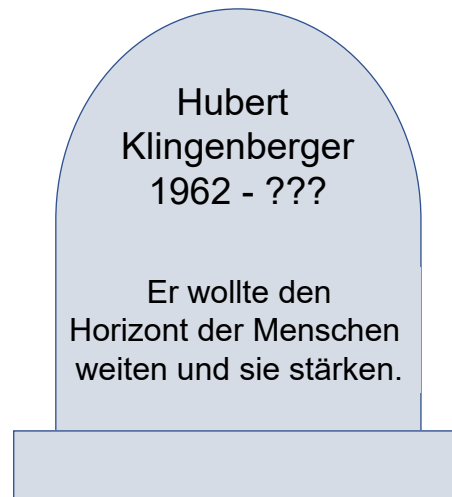
14

14

Was soll auf meinem Grabstein stehen?

„Stellen Sie sich vor, Sie sollten nur einen einzigen Satz über Ihr Leben schreiben. Der wird kaum lauten:
Hier liegt Joe, der sich sein ganz Leben damit abgemüht hat, Geld zu machen. Ein Wert sagt etwas über die Qualität des Lebens, das wir uns ersehnen.“

Wie würde der Satz für Ihr Leben lauten?



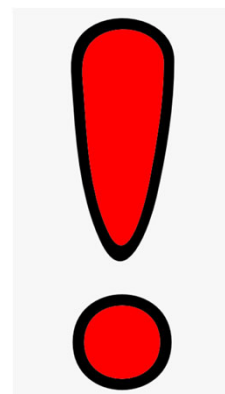
15

15

Fazit

Wertschätzen heißt die Werte des:r Anderen schätzen.

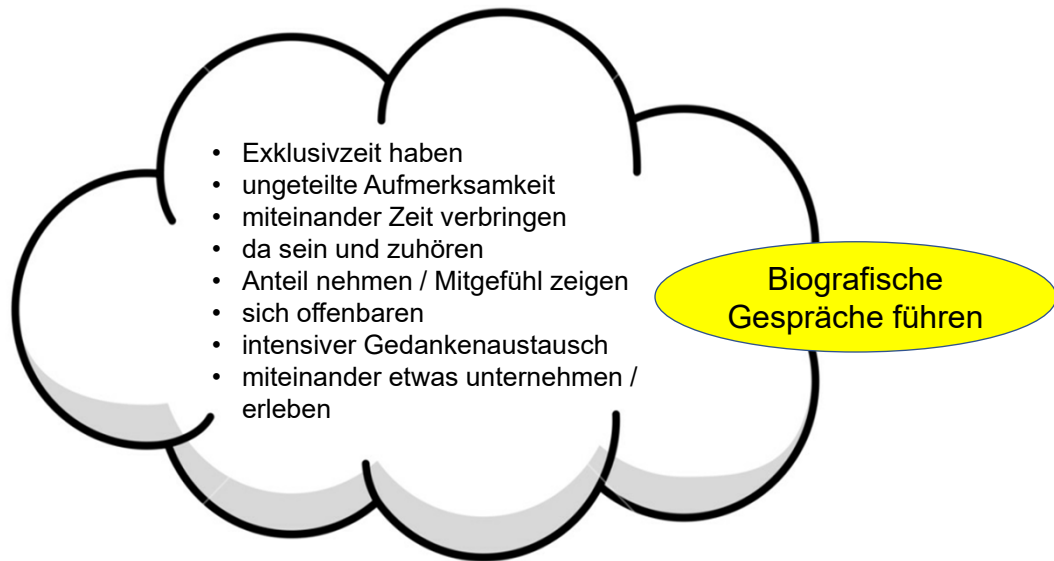
Ermutigen heißt, den:die Andere:n bestärken, seine:ihre Werte zu realisieren.



16

16

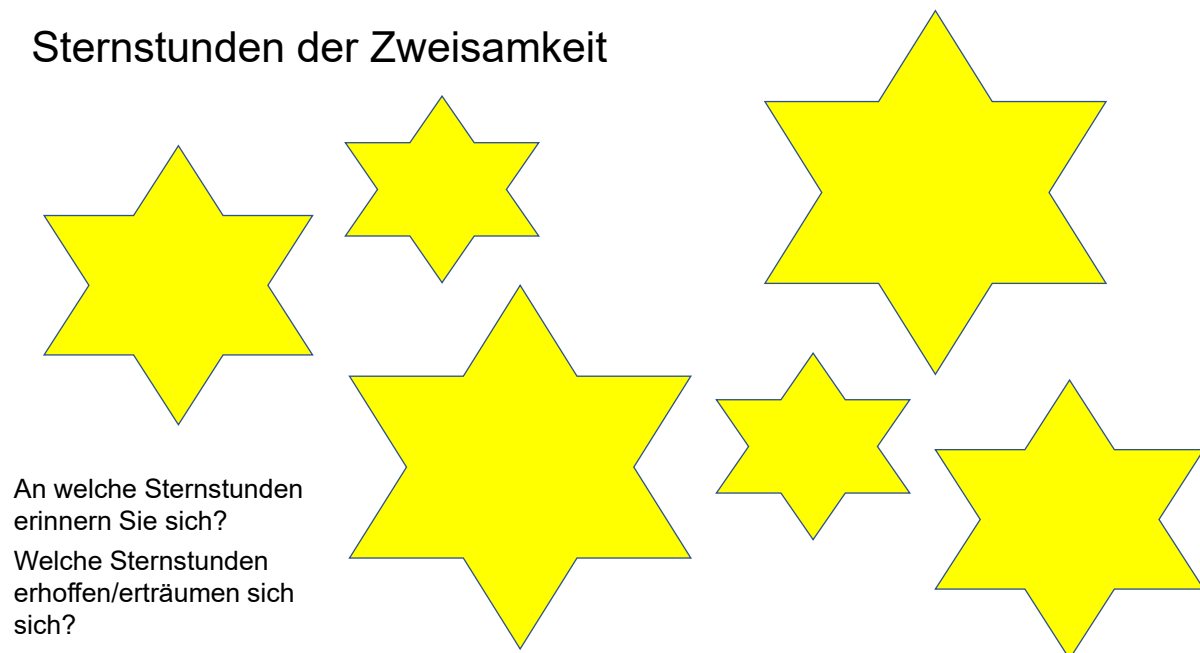
Zweisam sein



17

17

Sternstunden der Zweisamkeit



18

18

Ich träume von einer Zeit...

Schreiben Sie dazu ein Fragment: Beginnen Sie also jeden Satz mit der Formulierung: „Ich träume von einer Zeit, in der wir...“ (ca. zehnmal).

Ergänzen Sie danach den einleitenden Satz „Ich träume von einer Zeit...“ mit der Formulierung „und sie ist schon da“. Suchen Sie nach Indizien und Anhaltspunkten, dass der Traum schon jetzt ein Stück weit Wirklichkeit geworden ist, überlegen Sie, wie sie das noch weiter ausbauen können!



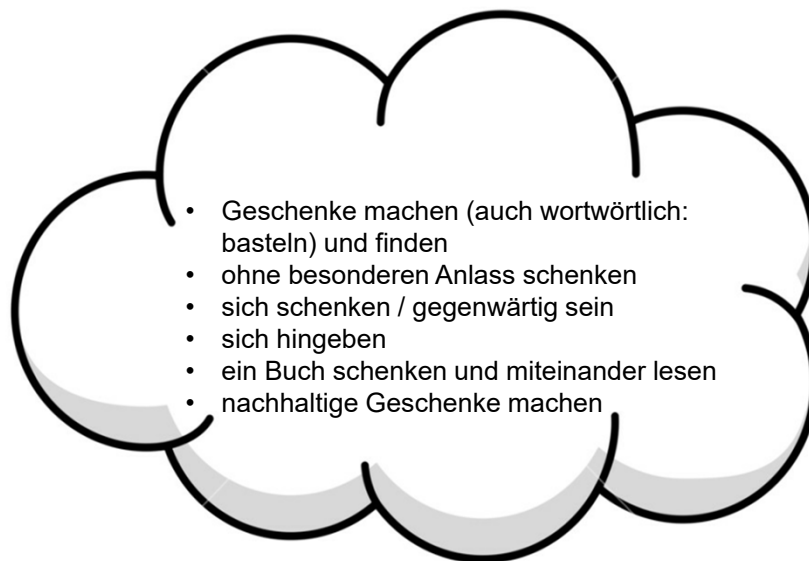
Niklaus Brantschen



19

19

Schenken



20

20

Meine Biografie des Schenkens und Beschenktwerdens

- An welche „schönen“ Geschenke (gemachte und erhaltene) im Laufe Ihres Lebens können Sie sich erinnern?
- Wie sah die „Kultur des Schenkens“ in Ihrem Elternhaus aus? Wie/was wurde an Geburtstagen oder Weihnachten geschenkt?
- Welche Bedeutung hat(te) Geld für Ihre Art zu schenken?
- Schenken Sie lieber oder werden Sie lieber beschenkt?
- Sind Sie eher ein:e spontane:r oder ein:e wohlüberlegte:r Schenker:in?
- Was schenken Sie heute: Materielles (Dinge, Geld), Zeit, Erlebnisse u.a.?

21

21

Großzügigkeit und Geiz nach Mohammed El Hachimi und Liliane Stephan

- Zeichnen Sie auf jeweils auf eine Hälfte des Papierbogen ein Symbol für die Begriffe „Großzügigkeit“ und „Geiz“!
- Notieren Sie um die Symbole herum Ihre Assoziationen zu beiden Begriffen!
- Beschreiben Sie auf der Rückseite des Papierbogens Situationen, in denen
 - Sie großzügig bzw. geizig waren
 - Ihr:e Partner:in großzügig bzw. geizig war!

- Was macht es mit Ihrem:r Partner:in bzw. Ihrer Beziehung, wenn Sie großzügig oder geizig sind?
- Welche verdeckte Botschaft könnte der:der Partner:in herauslesen?
- Gäbe es eine dritte Option zwischen Großzügigkeit und Geiz? Was würde diese bewirken?

22

22

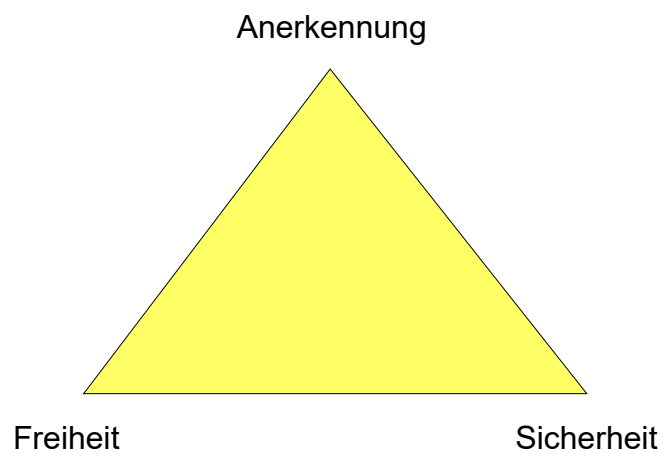
Wie erkenne ich meine Sprache der Liebe?

- Aus welchen Gründen sind frühere Beziehungen auseinander gegangen? Was habe ich bzw. was hat mein:e Partner:in vermisst?
- Aus welchen Gründen blicke ich positiv auf vergangene Beziehungen zurück? Was habe ich da bekommen?
- Wie zeig(t)e ich in vergangenen und aktuellen Beziehungen, dass ich meine:n Partner:in liebe?
- Was vermisse ich in meiner aktuellen Beziehung? Was beklage ich? Was kränkt mich eventuell?
- Worum bitte ich meine:n Partner:in immer wieder?
- Wie würde mein:e ideale:r Partner:in aussehen? Wie würde eine ideale Partnerschaft aus meiner Sicht aussehen?

23

23

Resonanzen in Beziehungen (nach Dorothe Liebig)



24

24

Formen der Intimität (nach Wunibald Müller)

„Das Verlangen nach Intimität ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Intim lässt sich von dem lateinischen Wort intimus ableiten. Intimus heißt: Innerster, Tiefster, Geheimster, Vertrautester. Es erzählt von einer vertrauten Beziehung. In ihr lebt ein hohes Maß an Übereinstimmung, eine selbstverständliche Offenheit und ein respektvolles Wissen um den anderen.“



- **Körperliche** Intimität meint körperliche Nähe und Vertrautheit, ohne dass sexuelle Aspekte i.e.S. dazu kommen müssen.
- **Emotionale** Intimität entsteht, wenn Menschen persönliche Dinge wie Hoffnungen, Ängste, Träume, Sorgen miteinander teilen.
- **Intellektuelle** Intimität stellt sich ein, wenn zwei Menschen miteinander philosophieren, sachlich diskutieren und Gedanken miteinander austauschen können.
- **Soziale** Intimität beschreibt Beziehungen, die von Unternehmungsgeist und gemeinsamen „Aktionen“ gekennzeichnet sind. Man geht miteinander essen, besucht kulturelle oder gesellschaftliche Ereignisse, fährt miteinander in Urlaub.
- **Spirituelle** Intimität teilen wir mit Menschen, mit denen wir beten, meditieren oder Gottesdienste feiern.
- **Sexuelle** Intimität meint das gemeinsame (Er-) Leben von körperlicher Nähe, sexueller Erregung bis hin zum Orgasmus.

25

25

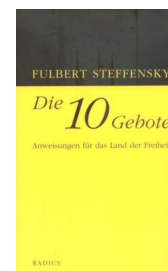
Formen der Intimität – Ergänzung

nach Niklaus Brantschen und Pia Gyger

Engagierte Intimität entsteht im gemeinsamen Bemühen um eine „dritte Sache“, ein Projekt, eine Aufgabe, z.B. im Bürgerschaftlichen Engagement.



„Eine Liebe bleibt nur gut und jung, wenn zwei Menschen mehr wahrnehmen können als sich selber. Wenn Menschen, die sich lieben, keinen anderen Blick haben als den in die eigenen Augen, dann verkommen sie.“ (Fulbert Steffensky)



26

26