

# Die fünf Sprachen der Liebe: Lob und Anerkennung



Dies ist die erste Sendung einer fünfteiligen Serie. Wir berichten über Art und Weise, wie wir geliebten Menschen gegenüber unsere Liebe ausdrücken können. [Adam Navis](#) und [Marina Santee](#) beschäftigen sich heute mit freundlichen Worten, Lob und Anerkennung als Ausdruck von Liebe. (43) (80)

(Spotlight English: 1664 syllables)

(lerne-alman: 1597 Silben)

---

Sprecher 1

[Adam](#)

Willkommen bei ‚lerne-alman‘ Ich heiße [Adam Navis](#). (10) (15)

Sprecher 2

[Marina](#)

Und ich bin [Marina Santee](#). Wir von ‚lerne alman‘ gestalten unsere Sendungen so, dass du die deutsche Sprache leicht verstehen kannst und sprechen üben kannst. (43) (42)

Sprecher 1

[Adam](#)

Knut und Birte sind verheiratet. Knut ist Ingenieur. Birte ist begeistert von der Schriftstellerei. Sie möchte schreiben. Doch Knut beachtet den Traum seiner Frau nicht und liest keinen ihrer Texte. Das macht Birte traurig. Sie hört mit dem Schreiben auf. (71) (61)

## Sprecher 2

### Marina

Jahre später beginnt Birte wieder zu schreiben. Doch sie bezweifelt, dass ihre Texte gut sind. Eines Tages bittet sie Knut, etwas von ihr zu lesen. Der Text gefällt Knut sehr. Er sagt ihr, dass er sehr stolz auf sie ist. Er ermutigt sie, die Texte an eine Zeitschrift zu senden. (74) (72)

## Sprecher 1

### Adam

Vierzehn Jahre später ist Birte eine erfolgreiche Schriftstellerin. Das Lob ihres Mannes hatte sie ermutigt. Auch in ihrer Ehe fühlt Birte sich ermutigt. Ihr Mann spricht nun die Sprache der Liebe, die sie versteht. (51) (59)

## Sprecher 2

### Marina

Dr. Gary Chapman untersuchte die Art und Weise, wie Menschen einander ihre Liebe mitteilen. Er fand heraus, dass nicht jeder Mensch auf gleiche Weise für Signale der Liebe empfänglich ist. Es ist wichtig zu wissen, wie man sich ausdrücken muss, damit die Signale der Liebe ankommen und ein Mensch sich geliebt fühlt. (93) (81)

## Sprecher 1

### Adam

In seinem Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ beschreibt Dr. Chapman fünf Ausdrucksformen der Liebe:

- Freundliche Worte, Lob und Anerkennung
- Zeit der Zuwendung
- Geschenke, die ankommen
- Hilfsbereitschaft
- körperliche Berührung (61) (58)

## Sprecher 2

### Marina

Wir von ‚Jerne-alman‘ starten heute eine Serie über die fünf Sprachen der Liebe. Wir beginnen mit Lob und Anerkennung. (27) (35)

## Sprecher 1

Adam

Vor langer Zeit war Salomo König von Israel. Es wird von ihm berichtet, dass er sehr weise war. Er sagte einmal: „Die Zunge hat Macht über Leben und Tod.“ Jedes unserer Worte hat große Macht. Du kannst durch Worte einen Menschen fröhlich machen – oder sehr traurig. Salomo geht so weit, dass er sagt: „Worte können töten“. Deshalb sind freundliche Worte so wichtig. (103) (98)

## Sprecher 2

Marina

Lob und Anerkennung sind immer freundlich. Du kannst ein Kompliment machen, wie z.B. „Du siehst heute sehr gut aus“ oder du sagst: „Du hast deine Aufgabe sehr gut gemacht.“ (50) (45)

## Sprecher 1

Adam

Ein Lob kann ermutigen. Vielen Menschen fehlt Zuversicht in bestimmten Lebensbereichen. Ermutigende Worte können Menschen Mut machen, neue Dinge auszuprobieren. Knut hat seine Frau Birte ermutigt, als er ihre Texte lobte. Daraufhin wurde Birte Schriftstellerin. (85) (76)

## Sprecher 2

Marina

Worte des Lobes und der Anerkennung sollten liebevoll gesagt werden. Sagt jemand „Ich liebe dich“ in desinteressiertem Tonfall, so wirkt das ganz anders, als ein begeistertes „Ja, ich LIEBE dich!“ Nicht die Worte allein, sondern auch der Tonfall ist wichtig. (78) (67)

## Sprecher 1

Adam

Wenn wir einander Lob und Anerkennung zeigen, so wirkt sich das auch auf die Vergangenheit aus. Hat dich jemand verletzt, so vergib ihm jetzt. Es ist nicht gut jemanden an vergangene Fehler zu erinnern. Ein unversöhnliches Herz verhindert liebevolle Kommunikation. (60) (78)

## Sprecher 2

Marina

Auch wenn du ganz normal etwas sagst, solltest du darauf achten Worte zu wählen, die nicht fordernd, sondern bittend sind. Wenn wir etwas sagen, sollte das freundlich sein. Wenn wir Menschen bitten etwas zu tun, sollten sie die Wahl haben. Sie sollten sich nicht gezwungen fühlen oder aus Angst handeln. Liebe fordert nicht und setzt nicht unter Druck. Liebe ermutigt. (70) (71)

## Sprecher 1

Adam

In seinem Buch erzählt Dr. Chapman von Menschen, die andere loben und anerkennen. Hier ist eine Geschichte: (37) (31)

## Sprecher 2

Marina

Eines Tages kommt Anna zu Dr. Chapman. Sie ist sehr entmutigt. „Dr. Chapman, ich dringe nicht zu meinem Ehemann durch. Seit 9 Monaten wünsche ich mir, dass mein Mann Tom mir hilft die Wände im Schlafzimmer anzumalen. Ich frage immer wieder. Trotzdem malt er die Wände im Zimmer nicht an!“ Zum Beispiel war der vergangene Samstag ein guter Tag für ihn zum Malen, aber er tat es nicht!“ (109) (99)

## Sprecher 1

Adam

Dr. Chapman kennt diese Geschichten. Viele Ehepaare kommen zu ihm und suchen Hilfe. „Anna, bist du dir sicher Tom weiß, dass du diesen Raum von ihm angemalt haben möchtest?“ „Ja. Natürlich“, sagt Anna. Dann fragt Dr. Chapman: „Erledigt dein Mann andere Dinge für dich im Haus oder im Garten?“ Anna sagt „Ja!“. Dr. Chapman rät ihr: „Erstens, sprich nie mehr über das Anmalen der Wände dieses Raums. Und zweitens, das nächste Mal, wenn dein Mann dir hilft, mach' ihm ein Kompliment. Danke ihm mit liebevollen Worten.“ (147) (136)

## Sprecher 2

Marina

Anna glaubt nicht, dass das helfen wird. Aber sie hält sich an Dr. Chapman's Ratschläge. Sie lobt ihren Ehemann. Sie sagt ihm: „Danke, dass du daran gedacht hast die Rechnungen zu bezahlen.“ Oder sie sagt: „Danke, Tom, dass du heute das Auto gewaschen hast. Es sieht wirklich gut aus.“ (86) (73)

## Sprecher 1

Adam

Nach drei Wochen berichtet Anna: „Dr. Chapman, es hat funktioniert. Mein Mann hat die Wände im Schlafzimmer angemalt und ich brauchte ihn nicht daran zu erinnern.“ (42) (40)

## Sprecher 2

Marina

Dr. Chapman wusste, dass Lob und Anerkennung Menschen glücklich machen. Lob hilft ihnen, sich geliebt zu fühlen. Tom wusste, dass seine Frau das Zimmer angemalt haben wollte. Doch er hatte nicht das Gefühl, dass seine Frau seine Arbeit wertschätzte. Als Anna anfing ihn zu loben, änderte sich das. Nun wollte er gern die Wände anmalen. Es war seine Wahl. Er malte den Raum aus Liebe zu ihr an. (93) (103)

## Sprecher 1

Adam

Dr. Chapman wusste, dass Tom sich wirklich geliebt fühlt, wenn Anna freundlich mit ihm spricht. Das ist die Sprache der Liebe, die er versteht. Jetzt weiß Anna das auch. (63) (45)

## Sprecher 2

Marina

Doch Dr. Chapman warnt davor, die Sprache der Liebe zu missbrauchen, nur um eigene Ziele zu erreichen. Bei der Liebe geht es nicht darum nur das zu bekommen, was man sich selbst wünscht. Lob und Anerkennung können Menschen zeigen, dass sie geliebt sind. Sie mögen darauf selbst mit Liebe antworten, so wie Tom, der das Zimmer aus Liebe zu seiner Frau anmalte. (83) (93)

## Sprecher 1

Adam

Viele Menschen brauchen freundliche Worte der Anerkennung, um sich geliebt zu fühlen. Geht es dir auch so? Lerne auch die anderen Sprachen der Liebe kennen, die wir in den nächsten Sendungen vorstellen! (56) (54)

## Sprecher 2

Marina

Du findest die Sendungen von ‚lerne-alman‘ auf der Internetseite [www.lerne-alman.de](http://www.lerne-alman.de). Dies war die Sendung ‚Die fünf Sprachen der Liebe – freundliche Worte, Lob und Anerkennung‘. Danke für’s Zuhören und bis bald! (72) (65)

---