

GARY CHAPMAN

Die **5** Sprachen
der Liebe



Mit Bildern
von Katja Hogh


francke

Wo bleibt die Liebe nach der Hochzeit?

*Für Sigrid, eine Frau
mit einem großen Herzen.*

Katja Hogh



Warum scheinen nur so wenige Paare das Geheimnis darum zu kennen, wie man die Liebe auf Dauer am Leben erhält? Warum gibt es so viele Paare, die nach einem Kommunikationsseminar mit vielen guten Ideen, wie das Gespräch wieder in Gang gebracht werden kann, nach Hause gehen, nur um dort zu merken, dass sie all diese Ideen gar nicht umsetzen können?

Das Ziel dieses Buches ist es, eine Antwort auf diese Fragen zu finden. Natürlich gibt es schon jede Menge hilfreiche Bücher und Artikel zu diesem Thema. Doch das Problem ist, dass wir eine Grundwahrheit bisher übersehen haben: Die Menschen sprechen alle ganz unterschiedliche Sprachen der Liebe. Die Linguistik kennt die

großen Weltsprachen: Japanisch, Chinesisch, Spanisch, Englisch, Portugiesisch, Deutsch und Französisch. Die meisten Menschen lernen zunächst die Sprache ihrer Eltern und Geschwister, die sogenannte Muttersprache. Später lernen wir möglicherweise noch weitere Sprachen, Fremdsprachen. Das kostet uns meist aber schon sehr viel mehr Mühe.

Wenn wir nur unsere Muttersprache sprechen und jemandem begegnen, der auch nur die eigene Muttersprache beherrscht, dann wird es uns schwerfallen, ins Gespräch zu kommen.

Die Sprachunterschiede sind ein typisches Merkmal unserer menschlichen Zivilisation. Wenn wir über die Kulturgrenzen

hinweg wirklich ins Gespräch kommen wollen, dann müssen wir Fremdsprachen lernen.

In der Liebe ist das ganz ähnlich. Ihre ganz persönliche Sprache der Liebe unterscheidet sich vielleicht so sehr von der

Ihres Partners, wie sich Chinesisch und Deutsch voneinander unterscheiden. So sehr Sie sich auch bemühen, Ihre Liebe in der eigenen Muttersprache zum Ausdruck zu bringen, Sie werden nicht verstanden, wenn der andere nur Chinesisch spricht.

*Wir müssen bereit sein,
die Liebessprache unseres Partners zu lernen,
wenn wir ihm unsere Liebe so zeigen wollen, dass er sie versteht.*

Nach vielen Jahren Eheberatung bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass es fünf Sprachen der Liebe und unzählige Dialekte gibt – fünf Arten, wie Menschen ihre Liebe anderen mitteilen.

Wie man innerhalb einer bestimmten Sprache die Liebe zum Ausdruck bringt, bleibt der eigenen Fantasie überlassen.

Entscheidend ist nur, dass man auch die Sprache des andern spricht.

Erst wenn Sie herausgefunden haben, welche Muttersprache der Liebe Ihr Partner spricht, haben Sie den Schlüssel zu einer lang andauernden und liebevollen

Beziehung gefunden. Die Liebe muss sich keineswegs gleich nach der Hochzeit verflüchtigen. Um sie aber zu erhalten, müssen die meisten von uns sich die Mühe machen, eine Fremdsprache der Liebe zu erlernen. Wir können uns nicht auf unsere Muttersprache beschränken, wenn der Partner sie nicht versteht.

Etwas in unserem Wesen schreit nach der Liebe eines anderen.



*Zur Existenzgrundlage des Menschen
gehört das Verlangen,
jemandem vertrauen zu können
und geliebt zu werden.*

Die Ehe ist dazu da, dieses Bedürfnis nach Nähe und Liebe zu stillen. Deshalb sprechen auch die alten biblischen Schriften davon, dass Mann und Frau ein Fleisch werden. Das heißt nicht, dass der einzelne Mensch seine Identität verliert. Vielmehr wird nun einer in das Leben des anderen mit einbezogen, sodass eine große Vertrautheit zwischen den Partnern entsteht.

Aber so wichtig die Liebe auch ist, so schwer fassbar ist sie auch. Ich habe so vielen Ehepaaren zugehört, die ihr verborgenes Leid offenbarten.

Und einige kamen auch nur, um mir mitzuteilen, dass sie von der Ehe genug hatten. Ihre Träume vom großen Glück waren im rauen Wind der Realität wie Seifenblasen zerplatzt.

Könnte es sein, dass sich bei Paaren, die einen solchen innerlichen Schmerz verspüren, tief drinnen ein „emotionaler Liebestank“ verbirgt, der leer ist? Könnte die Ehe wiederbelebt werden, wenn wir eine Möglichkeit fänden aufzutanken? Würde es dem Paar gelingen, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, wenn der Tank wieder voll wäre? Könnte dieser Tank am Ende der Schlüssel zum Eheglück sein?



*Wer die fünf Sprachen der Liebe kennt
und die Muttersprache der Liebe seines Partners beherrscht,
darf mit radikalen Verhaltensänderungen rechnen.
Menschen verhalten sich anders,
wenn ihr Liebestank gefüllt ist.*

Bevor wir uns genauer mit den fünf Sprachen der Liebe beschäftigen, möchte ich noch ein wichtiges und manchmal verwirrendes Phänomen ansprechen: die be rauschende Erfahrung, die man macht, wenn man sich verliebt.

Auf ihrem Höhepunkt macht uns diese Erfahrung vollkommen euphorisch. Wir sind emotional von dem anderen völlig eingenommen. Wenn wir abends einschlafen, dann denken wir an ihn oder sie. Wenn wir morgens aufwachen, gilt

dem anderen unser erster Gedanke. Wir sehnen uns danach, mit ihm oder ihr zusammen zu sein.

Abgesehen davon, dass wir den anderen für perfekt halten, sind wir davon überzeugt, dass die wahre Liebe ewig halten wird und die Gefühle des Augenblicks von Dauer sein werden. Nichts wird zwischen uns stehen können. Nichts wird die Liebe füreinander beeinträchtigen. Der Charme des anderen hat uns verzaubert. Und wir haben noch nichts Schöneres erlebt als diese Liebe. Wir haben zwar schon mitbekommen, dass so manchem Paar diese Gefühle abhandengekommen sind, aber uns wird das nicht passieren.

Doch nach und nach schweben wir aus den Wolken herab und unsere Füße ste-



hen wieder fest auf dem Boden. Unsere Augen werden geöffnet und wir sehen die Makel im Gesicht des anderen. Wir erkennen, dass ein paar seiner Wesensmerkmale ziemlich nervig sind. Plötzlich merken wir, dass der andere uns wirklich verletzen und auch einmal richtig wütend werden kann. Vielleicht wirft er uns sogar harte Worte an den Kopf und kritisiert unsere Person. Diese kleinen Wesensmerkmale, die wir in unserer Verliebtheit übersehen haben, werden dann zu riesigen Bergen.

Willkommen in der Welt der Ehe, in der die Haare morgens im Waschbecken liegen und der Spiegel immer mit kleinen weißen Pünktchen übersät ist. Es ist eine Welt, in der die Schuhe nicht von allein in den Schrank wandern und Schubladen sich nicht von selbst schließen, in der die Mäntel die Bügel nicht mögen und die Socken sich bei der Wäsche verkrümelnd. In dieser Welt kann ein Blick töten und ein Wort zunichtemachen. Liebhaber können zu Feinden werden und die Ehe ein Schlachtfeld sein.

Was ist nun aus der Verliebtheit geworden? Sie war nichts weiter als eine Illusion. Wir haben einen Blankoscheck unterschrieben. Wen wundert es da noch, dass

viele von der Ehe und dem Partner, den sie einmal geliebt haben, enttäuscht sind. Und wenn wir aufs Glatteis geführt wurden, haben wir wohl das Recht, zornig zu werden. War es denn überhaupt die wahre, echte Liebe? Ich glaube schon! Das Problem lag eher an den falschen Vorstellungen über das Wesen der Liebe.

Wenn wir verliebt sind, gaukelt uns unsere Euphorie vor, dass wir bereits eine perfekte Beziehung haben. Wir haben das Gefühl, zueinander zu gehören. Und wir glauben, dass wir alle Probleme überwinden können.

Haben wir jetzt, wo wir dank unserer Verliebtheit in eine Ehe geschlittert sind, nur noch zwei Möglichkeiten? Entweder wir leben ein unglückliches Leben an der Seite unseres Ehepartners, oder wir verlassen das sinkende Schiff und versuchen es noch einmal?

Es gibt eine bessere Alternative: Wir können die Erfahrung des Verliebtseins als das erkennen, was es ist – ein vorübergehendes emotionales Hoch – und dann dazu übergehen, die wahre Liebe zu unserem Partner zu suchen.



*Das emotionale Bedürfnis nach
Liebe muss gestillt werden,
wenn wir emotional
gesund sein wollen.*

Wir sehnen uns nach der Zuwendung und Liebe des Partners. Wir fühlen uns sicher und geborgen, wenn wir das beruhigende Gefühl haben können, dass wir vom andern angenommen und geliebt sind und unser Wohlbefinden ihm ein Herzensanliegen ist. Diese Gefühle sind uns zwar schon begegnet, als wir noch verliebt waren, und es war einfach himmlisch, solange es anhielt. Unser Fehler war nur, dass wir meinten, all das würde ohne unser Zutun für immer so bleiben.

Wenn Liebe eine Entscheidung ist, haben wir die Möglichkeit, den andern auch dann noch zu lieben, wenn die Phase des Verliebtseins vorbei und die Realität zurückgekehrt ist. Diese Art von Liebe beginnt mit einer bestimmten Haltung, einer bestimmten Art zu denken. Liebe ist die Haltung, die dem anderen sagt: „Ich bin mit dir verheiratet und ich habe mich

entschieden, für deine Interessen einzutreten.“ Derjenige, der sich so entschieden hat, wird dann auch Wege finden, diesen Entschluss in die Tat umzusetzen.

Schon viele Jahre stelle ich die fünf Sprachen der Liebe vor. Tausende Ehepaare können bestätigen, dass dieses Konzept ihre Ehe revolutioniert und das emotionale Klima ihrer Ehe von Grund auf verbessert hat.

Wenn der Liebestank Ihres Partners gefüllt ist und er sich Ihrer Liebe sicher sein kann, dann sieht die Welt gleich ganz anders aus. Es ist hell in ihr. Und so wird er das Beste aus seinem Leben machen können.

*Ein Mensch,
der verliebt ist,
gibt sich der Illusion hin,
der andere sei perfekt.*

