

GARY 
CHAPMAN

Die
5 Sprachen
der Liebe

Wie Kommunikation in
der Partnerschaft gelingt


Francke

Inhaltsverzeichnis

Wo ist die Liebe nach der Hochzeit geblieben?	7
Rechtzeitig tanken!	15
Verliebtsein	22
Sprache der Liebe Nummer 1: Lob und Anerkennung	33
Sprache der Liebe Nummer 2: Zweisamkeit – die Zeit nur für dich	52
Sprache der Liebe Nummer 3: Geschenke, die von Herzen kommen	74
Sprache der Liebe Nummer 4: Hilfsbereitschaft	93
Sprache der Liebe Nummer 5: Zärtlichkeit	110
Entdecken Sie Ihre Muttersprache der Liebe	125
Zur Liebe entschlossen	136
Die Liebe macht den Unterschied	146
Liebe nur für Liebenswerte?	154
Ein persönliches Wort	171
Häufig gestellte Fragen	175
Liebessprachen-Test für ihn	196
Test-Auswertung für ihn	201
Liebessprachen-Test für sie	202
Test-Auswertung für sie	207

Für Carolyn, Shelley und Derek

Wo ist die Liebe nach der Hochzeit geblieben?

In gut neuntausend Metern Höhe, irgendwo zwischen Buffalo und Dallas, verstaute er seine Zeitschrift im Ablagenetz, drehte sich zu mir und fragte: „Und was machen Sie so beruflich?“

„Ich bin Eheberater und halte Eheseminare“, antwortete ich so beiläufig wie möglich.

„Das trifft sich gut“, sagte er. „Mich beschäftigt schon lange eine Frage: Was wird eigentlich nach der Hochzeit aus der Liebe?“

An ein Schläfchen war nun ohnehin nicht mehr zu denken. Und so fragte ich nach: „Wie meinen Sie das?“

„Ich bin dreimal verheiratet gewesen. Und jedes Mal war es traumhaft, bevor wir verheiratet waren. Aber kurz nach der Hochzeit war dann alles immer sehr schnell aus. Die ganze Liebe, die ich für sie zu haben schien und die sie für mich wohl hatte, löste sich in Luft auf. Ich bin sonst nicht auf den Kopf gefallen; ich bin erfolgreich in meinem Beruf, aber das verstehe ich einfach nicht.“

„Wie lange waren Sie denn jeweils verheiratet?“, erkundigte ich mich.

„Meine erste Ehe hielt ungefähr zehn Jahre. Beim zweiten Mal dauerte es drei Jahre und zum Schluss war ich fast sechs Jahre verheiratet.“

„Hat sich Ihre Liebe immer gleich nach der Hochzeit verflüchtigt oder war es mehr ein allmählicher Prozess?“

„Nun ja, die zweite Ehe war von Anfang an ein Reinfall. Ich weiß gar nicht, wie das alles gekommen ist. Ich hatte wirklich gedacht, dass wir uns lieben. Aber schon die Flitterwochen waren eine einzige Katastrophe. Und davon haben wir uns niemals erholt. Wir waren erst ein halbes Jahr lang zusammen, als wir heirateten. Es war eine atemberaubende Romanze. Aber gleich nach der Hochzeit wurde ein Schlachtfeld daraus.“

In meiner ersten Ehe hatten wir drei oder vier gute Jahre, bevor das Baby kam. Nach der Geburt hatte ich das Gefühl, dass sie ihre ganze Aufmerksamkeit dem Baby schenkte und ich keine Rolle mehr spielte. Auf mich wirkte das so, dass sie nur ein einziges Lebensziel hatte, nämlich ein Kind zu bekommen, und als das auf der Welt war, brauchte sie mich nicht mehr.“

„Haben Sie ihr das gesagt?“, fragte ich.

„Ja, aber sie meinte nur, ich sei übergeschnappt. Ich könne nicht verstehen, was es bedeutet, rund um die Uhr für das Kind da zu sein. Ich solle mehr Verständnis aufbringen und ihr mehr helfen. Ich habe mich wirklich bemüht, aber das schien auch nichts zu nützen. Danach haben wir uns immer mehr auseinandergelebt. Nach einer Weile war nichts mehr von Liebe zu spüren. In mir war etwas gestorben. Wir beide waren uns einig, dass unsere Ehe am Ende war.“

Ja, und meine letzte Ehe ... Ich habe wirklich gedacht, jetzt würde alles anders werden. Ich war inzwischen drei Jahre geschieden. Zwei Jahre waren wir zusammen und ich habe gedacht, wir wüssten, was wir tun. Ich habe geglaubt, dass ich jetzt zum ersten Mal begriffen hätte, was es wirklich be-

deutet, einen anderen Menschen zu lieben. Und ich hatte wirklich das Gefühl, dass sie meine Liebe erwidert. Nach der Hochzeit habe ich mich, glaube ich, nicht verändert. Ich habe ihr gegenüber meine Liebe so zum Ausdruck gebracht wie vor unserer Ehe. Ich machte ihr Komplimente über ihr Aussehen und sagte ihr, wie stolz ich auf sie war. Doch schon ein paar Monate nach der Hochzeit fing sie an, sich zu beklagen, zuerst über Kleinigkeiten: dass ich zum Beispiel den Müll nicht rausgebracht oder meine Sachen nicht ordentlich in den Schrank gehängt hätte. Später kritisierte sie mich sehr persönlich, sagte, dass sie mir nicht mehr vertrauen könne, und warf mir vor, ich sei ihr gegenüber nicht ehrlich. Sie wurde eine durch und durch negative Person. So missgestimmt war sie vor der Ehe nie gewesen.

Sie gehörte zu den aufgeschlossensten Menschen, die ich kannte. Das war es auch, was mich so angezogen hatte. Sie hatte sich niemals beklagt. Alles, was ich tat, fand ihre Bewunderung, aber sobald wir verheiratet waren, konnte ich ihr nichts mehr recht machen. Ich weiß wirklich nicht, was da passiert ist. Schließlich ging meine Liebe zu ihr verloren und ich fing an, mich über sie zu ärgern. Auch sie liebte mich offensichtlich nicht mehr. Wir waren beide der Meinung, dass es uns nicht guttäte, noch länger zusammenzuleben, also trennten wir uns.

Das war vor einem Jahr. Meine Frage lautet also: Was geschieht nach der Hochzeit mit der Liebe? Geht es anderen Leuten auch so wie mir? Ist das der Grund, dass sich in unserem Land so viele Paare scheiden lassen? Ich kann nicht glauben, dass mir das gleich drei Mal passiert ist. Aber was ist mit denen, die sich nicht scheiden lassen: Lernen die, mit dieser inneren Leere zu leben, oder bleibt die Liebe in manchen Ehen wirklich lebendig? Und wenn ja, wie kann das gehen?“

Die Fragen, die mein Sitznachbar auf Platz 5A stellte, sind genau die Fragen, die sich Tausende von Verheirateten und

Geschiedenen ebenfalls stellen. Einige von ihnen fragen Freunde, andere Eheberater oder Pastoren und manche stellen sich diese Frage selbst. Die Antworten sind manchmal in unverständlichem Fachjargon gehalten. Manchmal kommen sie humorvoll und als Volksweisheit daher. Die meisten Antworten und Redensarten enthalten zwar ein Körnchen Wahrheit, doch sie helfen nicht mehr als ein Aspirin gegen Krebs.

Der Wunsch nach romantischer Liebe in der Ehe ist in unserer Psyche tief verwurzelt. Bücher zu diesem Thema gibt es wie Sand am Meer. In Radio- und Fernsehsendungen wird darüber gesprochen. Das Internet bietet uns zahllose Ratschläge. Eltern, Freunde und Kirchen ebenso. Es ist absolut essenziell, die Liebe in unserer Ehe lebendig zu halten.

Unterschiedliche Sprachen der Liebe

Wenn die Medienexperten uns so viel Hilfe anbieten, woran liegt es dann, dass nur so wenige Paare dem Geheimnis auf die Spur gekommen sind, wie man die Liebe nach der Hochzeit lebendig erhalten kann? Warum kann ein Paar an einem Kommunikationsworkshop teilnehmen, Vorträge mit wunderbaren Ideen hören, wie man die Kommunikation verbessert, wieder nach Hause kommen und merken, dass es nicht in der Lage ist, die gelernten Kommunikationsmuster in die Praxis umzusetzen? Woran liegt es, dass wir im Internet etwas über „101 Vorschläge, wie Sie Ihrem Partner Ihre Liebe zeigen“ lesen, zwei oder drei heraussuchen, sie ausprobieren, aber unser Partner nicht einmal zur Kenntnis nimmt, dass wir uns Mühe gegeben haben? Mit den anderen 98 Vorschlägen versuchen wir

*Wir müssen bereit sein,
die Sprache der Liebe unseres
Partners zu lernen. Erst so
können wir uns in der Liebe
verständlich machen.*

es dann erst gar nicht mehr und so bleibt alles beim Alten. Die Liebe zu erhalten, ist offenbar keine leichte Aufgabe.

Mit diesem Buch haben wir uns vorgenommen, all diese Fragen zu beantworten. Es ist ja nicht so, dass die vielen Bücher und Artikel völlig nutzlos wären. Das Problem ist aber, dass wir so oft eine ganz wichtige Tatsache übersehen: Die Menschen sprechen alle ganz unterschiedliche Sprachen der Liebe. Die Linguistik kennt die großen Welt-sprachen: Japanisch, Chinesisch, Spanisch, Englisch, Portugiesisch, Deutsch und Französisch. Die meisten Menschen lernen zunächst

Ihre ganz persönliche Sprache der Liebe unterscheidet sich vielleicht so sehr von der Ihres Partners, wie sich Chinesisch und Deutsch voneinander unterscheiden.

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. Am besten sprechen und verstehen wir immer unsere Muttersprache. Dabei fühlen wir uns am wohlsten. Je häufiger wir uns aber einer Fremdsprache bedienen, desto mehr fühlen wir uns darin zu Hause. 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. Es bleibt uns nichts weiter übrig, als uns mit Zeichensprache, mit Händen und Füßen, verständlich zu machen. Das ist zwar auch Kommunikation, aber sie ist doch sehr mühsam. Die Sprachunterschiede sind ein typisches Merkmal unserer menschlichen Zivilisation. Wenn wir über die Kulturgrenzen hinweg wirklich ins Gespräch kommen wollen, dann müssen wir die Sprache derer lernen, mit denen wir in Kontakt treten wollen.

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. Sosehr Sie sich auch bemühen, Ihre Liebe in der eigenen Muttersprache zum Ausdruck zu bringen, Sie werden nicht verstanden, wenn der andere nur Chinesisch spricht. Mein Sitznachbar im Flugzeug sprach mit seiner dritten Frau die „Sprache des Lobes“. Was hatte er erzählt? „Ich sagte ihr, wie schön sie sei. – Ich sagte ihr, wie sehr ich sie liebe. – Ich sagte ihr, wie stolz ich sei, ihr Ehemann zu sein.“ Er sprach Worte der Liebe und er meinte es sicher ernst. Aber sie verstand seine Sprache nicht. Vielleicht wartete sie immer auf Taten der Liebe, sodass sie seine Signale gar nicht wirklich wahrnahm. Es reicht nicht, es ernst zu meinen. Wir müssen bereit sein, die Liebessprache unseres Partners zu lernen. Erst dann können wir uns in der Liebe verständlich machen.

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. Innerhalb einer Landessprache gibt es immer auch eine Reihe von Dialekten. So ist es auch bei den Sprachen der Liebe. Einen Hinweis darauf geben Artikel und Buchtitel wie: „Zehn Möglichkeiten, Ihrem Mann zu sagen, wie sehr Sie ihn lieben“ oder: „20 Rezepte, Ihren Mann zu Hause zu halten“ oder: „365 Ausdrucksformen ehelicher Liebe“. Es gibt aber nicht 10, 20 oder 365 Sprachen der Liebe, sondern lediglich fünf. Allerdings kommen auch zahlreiche Dialekte vor. Wie man dann innerhalb einer bestimmten Sprache die Liebe zum Ausdruck bringt, bleibt der eigenen Fantasie überlassen.

Die Sprache des anderen lernen

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

Es ist lange bekannt, dass in der frühkindlichen Entwicklung viele individuelle Verhaltensmuster angelegt werden. Ein Kind ist z. B. besonders selbstsicher, einem anderen mangelt es an Selbstwertgefühl. Die einen sind stark verunsichert, während die anderen sich geborgen fühlen. Manche Kinder wachsen als geliebte und geschätzte Wunschkinder auf, während manche immer das Gefühl haben, ungeliebt, unerwünscht und nicht wertgeschätzt zu sein.

Die Kinder, die sich von Eltern und Geschwistern geliebt fühlen, werden sehr schnell eine Muttersprache der Liebe erlernen. Sie ist Ausdruck der emotionalen Veranlagung und der Erfahrungen, die ein Mensch schon früh mit seiner Umgebung macht. Diese Kinder sprechen und verstehen eine Muttersprache der Liebe. Auch wenn sie später weitere „Fremdsprachen“ dazulernen, so werden sie sich doch immer am wohlsten in ihrer eigenen Muttersprache fühlen. Auch Kinder, die sich ungeliebt fühlen, werden eine Muttersprache der Liebe erlernen. Aber ihr Sprachvermögen wird genauso eingeschränkt sein wie bei den Kindern, die in der natürlichen Sprache kaum die Grammatik beherrschen und einen unterentwickelten Wortschatz haben. Doch dieser geringe Kenntnisstand bedeutet keineswegs, dass sie niemals gute Kommunikatoren werden können. Sie müssen eben nur ein bisschen fleißiger lernen als jene, die schon früher ein positiveres Vorbild vor Augen hatten.

Genauso geht es den Menschen, die mit wenig Liebe aufgewachsen sind. Auch sie können eines Tages Liebe annehmen und Liebe geben, aber sie müssen etwas mehr dafür tun als andere, die in einer heilen und liebevollen Atmosphäre aufgewachsen sind.

Eheleute sprechen selten von Haus aus dieselbe Muttersprache der Liebe. Im Normalfall reden wir in der uns vertrauten Sprache und sind ganz verblüfft, wenn unser Partner gar nicht versteht, was wir vermitteln wollen. Wir fassen die Liebe in unsere eigenen Worte, aber die Botschaft kommt gar nicht an, weil wir eine unverständliche Sprache sprechen. Das ist das Problem. Und es ist Zweck dieses Buches, hier Lösungen anzubieten. Ich hätte es sonst kaum gewagt, all den vielen Büchern über die Liebe noch ein weiteres hinzuzufügen. Haben wir erst einmal die fünf Grundsprachen der Liebe für uns entdeckt und beherrschen unsere eigene Muttersprache der Liebe und die des Partners, dann haben wir das Grundwissen, um all die anderen Bücher und Artikel auch in die Tat umzusetzen.

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. Wenn wir wollen, dass er die Liebe, die wir zu vermitteln suchen, auch spürt, müssen wir sie in *seiner* Muttersprache zum Ausdruck bringen.

Zum Nachdenken

*Vervollständigen Sie den folgenden Satz:
„Es würde sicher weniger Scheidungen geben,
wenn die Partner ...“*

Rechtzeitig tanken!

Liebe ist wohl in allen Sprachen eines der wichtigsten, aber zugleich auch umstrittensten Wörter. Säkulare wie religiöse Vordenker sind sich darin einig, dass die Liebe eine zentrale Rolle in unserem Leben spielt. In Tausenden von Büchern, Liedern, Zeitschriften und Filmen steht sie im Mittelpunkt. Eine Reihe von philosophischen und theologischen Denkschulen weist der Liebe eine besondere Bedeutung zu. Und Jesus, der Begründer des christlichen Glaubens, wollte, dass sie zum Erkennungszeichen seiner Anhänger wird. (Joh. 13,35)

Psychologen haben herausgefunden, dass der Wunsch nach Liebe und Zuwendung zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt. Für die Liebe überwinden wir die höchsten Berge, überqueren Meere, wandern durch Wüsten und erdulden unsägliches Leid. Ohne die Liebe werden Berge plötzlich unbezwingbar, Meere unbefahrbar, Wüsten unerträglich und die Last des Lebens zentnerschwer. Der christliche Apostel Paulus pries die Liebe, indem er darauf hinwies, dass alle menschlichen Errungenschaften letztlich wertlos sind, wenn deren Grund nicht die Liebe ist. Er kam zu der Erkenntnis, dass in der letzten Szene des Menschheitsdramas drei Akteure übrig

bleiben würden: *Glaube, Hoffnung und Liebe. Aber das Größte ist die Liebe.* (1. Kor. 13,13)

Der Begriff *Liebe* hat zwar in allen Gesellschaften seinen festen Platz. Aber eindeutig definiert hat man ihn eigentlich nie. Wir benutzen das Wort auf sehr unterschiedliche Weise. Wir sagen: „Ich liebe Hunde“, und im gleichen Atemzug bekunden wir: „Ich liebe meine Mutter.“ Wir sprechen von unseren geliebten Hobbys – Schwimmen, Skifahren, Jagen. Wir lieben Dinge wie Essen, Autos, Häuser. Wir lieben Tiere – Hunde, Katzen und auch die Schnecke im Einmachglas. Wir lieben die Natur – Bäume, Wiesen, Blumen und das Wetter. Wir lieben Menschen – Mutter, Vater, Sohn und Tochter, Eltern, Ehepartner und Freunde. Und manchmal lieben wir sogar die Liebe selbst.

Das ist eigentlich schon alles verworren genug. Aber das Wort *Liebe* muss auch noch für die unterschiedlichsten menschlichen Verhaltensweisen herhalten. „Das habe ich nur ihr zuliebe getan“, sagen wir und begründen damit so vieles, was wir tun. Ein Politiker begeht Ehebruch und nennt es Liebe. Der Pastor allerdings spricht von Sünde. Die Frau eines Alkoholikers kehrt den Scherbenhaufen zusammen, den ihr Mann nach seinen letzten Eskapaden hinterlassen hat. Sie nennt es Liebe, aber der Psychologe spricht von Co-Abhängigkeit. Die Eltern gehen auf alle Wünsche ihrer Kinder ein und nennen es Liebe. Der Familientherapeut allerdings spricht von unverantwortlicher Erziehung. Was genau ist denn nun liebevolles Verhalten?

Was ist Liebe?

Dieses Buch hat sich nicht zum Ziel gesetzt, die Verwirrung um den Begriff *Liebe* aufzulösen, sondern will sich auf die Art von Liebe konzentrieren, die für unser emotionales Gleichgewicht von entscheidender Bedeutung ist. Kinderpsychologen

bestätigen, dass jedes Kind bestimmte emotionale Grundbedürfnisse hat, die gestillt werden müssen, wenn das Kind emotional stabil bleiben soll. Wenn es genug Zuneigung und Liebe erfährt, wird es zu einem verantwortungsvollen Menschen heranwachsen. Ohne diese Liebe wird es in emotionaler und sozialer Hinsicht unreif bleiben.

Als ich die folgende Metapher zum ersten Mal hörte, gefiel sie mir sofort: „In jedem Kind steckt ein ‚emotionaler Tank‘, der nur darauf wartet, mit Liebe gefüllt zu werden. Wenn sich ein Kind wirklich geliebt fühlt, wird es sich normal entwickeln, doch wenn der Liebestank leer ist, kommt es beim Kind zu Verhaltensstörungen. Viele Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern sind auf einen leeren ‚Liebestank‘ zurückzuführen.“ So hörte ich es bei Dr. Ross Campbell, einem Psychiater, der sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert hat.

Aber mit den unübersehbaren Folgen hatte ich ständig zu tun. Die Verhaltensstörungen dieser Kinder waren Ausdruck einer fehlgeleiteten Suche nach der Liebe, die sie nicht spürten. Sie suchten nach ihr überall dort, wo sie nicht zu finden war. Und wie sie bei dieser Suche vorgingen, war auch noch verkehrt.

Ich denke an Ashley, die mit 13 Jahren wegen einer sexuell übertragbaren Krankheit behandelt wurde. Ihre Eltern waren fassungslos. Sie waren wütend auf Ashley. Wie konnte ihre Tochter nur so etwas tun?

Bei einem Gespräch mit Ashley erzählte sie mir, dass sie sechs Jahre alt war, als ihre Eltern sich scheiden ließen. „Ich dachte damals, mein Vater würde uns verlassen, weil er mich nicht liebte“, erzählte sie. „Ich war zehn, als meine Mutter wieder heiratete. Sie hatte ja nun jemand, der sie liebte. Aber für mich war niemand da. So empfand ich es damals. Ich wünschte mir so sehr, auch geliebt zu werden. Dann bin ich diesem Jungen in der Schule begegnet. Er war

älter als ich, aber er mochte mich. Ich konnte es erst gar nicht glauben. Aber er war sehr nett zu mir. Und nach einer Weile war ich wirklich überzeugt, dass er mich liebte. Ich wollte eigentlich noch gar keinen Sex. Ich wollte nur geliebt werden.“

*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.*

Ashleys *Liebestank* war über die Jahre hinweg schon leer. Ihre Mutter und der Stiefvater hatten zwar für ihr leibliches Wohlergehen gesorgt, dabei aber völlig übersehen, was für ein Kampf in ihrer Seele tobte. Sie liebten

Ashley sicher und glaubten, sie werde ihre Liebe auch spüren. Erst als es fast zu spät war, erkannten sie, dass sie Ashleys Muttersprache der Liebe nicht beherrschten.

Dass wir ein emotionales Bedürfnis nach Liebe haben, ist aber kein Phänomen, das sich auf die Kindheit beschränkt. Es bleibt uns erhalten, wenn wir heranwachsen, und spielt auch in der Ehe eine wichtige Rolle. Für kurze Zeit wird es gestillt, wenn wir verliebt sind. Aber das alles ist nur vorübergehend. Allerdings machen wir diese Erfahrung erst im Nachhinein. Sobald wir aus dem *siebten Himmel der Liebe* auf den Boden der Realität zurückkehren, kommt das Verlangen nach wahrer Liebe wieder zum Vorschein, denn es gehört zum Wesen unseres Menschseins. Es bildet den Kern all unserer Sehnsüchte. Wir brauchen Liebe schon, bevor wir uns „bis über beide Ohren“ verlieben, und wir brauchen sie auch danach, unser ganzes Leben lang.

Zum Kern aller Bedürfnisse in der Ehe gehört das Gefühl, vom Partner geliebt zu werden. Ein Mann sagte neulich zu mir: „Was nutzt einem die Villa, das Auto, das Ferienhaus am Strand und vieles mehr, wenn man von der eigenen Frau

nicht geliebt wird?“ Begreifen Sie, was er damit sagen wollte? „Mehr als alles andere wünsche ich mir, von meiner Frau geliebt zu werden.“ Materielle Dinge sind kein Ersatz für die Liebe. Eine verheiratete Frau erzählte mir: „Den ganzen Tag ignoriert er mich, will dann aber mit mir ins Bett steigen. Ich hasse das.“ Sie ist keineswegs eine Frau, die dem Sex nichts abgewinnen kann, aber eine Frau, die sich verzweifelt nach emotionaler Liebe sehnt.

Unser Schrei nach Liebe

Etwas in unserem Wesen schreit nach der Liebe eines anderen. Jede Isolation zerstört die menschliche Seele. Deshalb wird Einzelhaft auch als die schlimmste Strafe empfunden. 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, so dass eine große Vertrautheit zwischen den Partnern entsteht. Das Neue Testament legt Männern und Frauen ans Herz, einander zu lieben. Philosophen und Schriftsteller haben schon immer wieder hervorgehoben, welchen Stellenwert die Liebe in der Ehe hat.

Aber so wichtig die Liebe auch ist, so schwer fassbar ist sie auch. Ich habe so vielen Ehepaaren zugehört, die ihr verborgenes Leid offenbarten. So manche sind zu mir gekommen, weil die Last, die sie mit sich herumtrugen, unerträglich geworden war. Andere kamen, weil sie erkannt hatten, dass ihre eigenen Verhaltensmuster und das Fehlverhalten des Partners die Ehe zerstörten. 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. Wie oft bekomme ich zu hören: „Von unserer Liebe ist nichts mehr übrig und unsere Beziehung ist auch tot. Wir waren uns sehr nahegekommen. Aber das ist nun anders. Es macht uns keinen Spaß mehr, zusammen zu sein. Wir leben aneinander vorbei.“ Diese Geschichten belegen, dass Erwachsene genauso wie Kinder in ihrem Innern einen *Liebestank* haben.

Könnte es sein, dass sich bei Paaren, die einen solchen innerlichen Schmerz verspüren, tief drinnen ein „emotionaler Liebestank“ verbirgt, der leer ist? Könnten Fehlverhalten, Rückzugsgefechte, harte Worte und Kritik deshalb so in den Vordergrund getreten sein, weil der Tank 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?

Mit Fragen wie diesen habe ich mich intensiv beschäftigt und so einige einfache, aber sehr wirkungsvolle Prinzipien entdeckt, die ich in diesem Buch festgehalten habe. Jahrelang habe ich dabei nicht nur Paare beraten, sondern auch einen Einblick in ihr Denken und Fühlen erhalten. Ich wurde eingeladen, einen Blick in die verborgenen Kammern ihrer Beziehung zu werfen, und wir haben offen miteinander gesprochen. Namen und Orte habe ich verändert, um die Privatsphäre der Menschen zu schützen, die mir so viel anvertraut haben.

Ich bin davon überzeugt, dass es genauso wichtig ist, in der Ehe den *Liebestank* gefüllt zu haben, wie wir beim Auto darauf achten müssen, dass uns das Benzin nicht ausgeht. Es kann Sie teurer zu stehen kommen, Ihre Ehe mit leerem Tank zu fahren, als mit Ihrem Auto liegen zu bleiben, nur weil Sie nicht

rechtzeitig getankt haben. Was Sie nun lesen werden, hat das Potenzial, Tausende von Ehen zu retten, und kann sogar das emotionale Klima in einer guten Ehe verbessern. Wie immer Ihre Ehe im Augenblick auch aussehen mag, verbessert werden kann sie allemal.

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

Bevor wir uns nun den fünf Sprachen der Liebe zuwenden, müssen wir uns noch mit einem weitverbreiteten, aber auch sehr undurchschaubaren Phänomen beschäftigen – der Euphorie des Verliebtseins.

Zum Nachdenken

*Geben Sie auf einer Skala von 1 bis 10 an,
wie voll Ihr Liebestank ist.*

Verliebtsein

Sie kam einfach in mein Büro, ohne einen Termin verabredet zu haben, und fragte meine Sekretärin, ob sie mich fünf Minuten sprechen könne. Ich kannte Janice schon seit 18 Jahren. Sie war 36 und hatte nie geheiratet. Hin und wieder hatte sie einen Termin mit mir gemacht, um mit mir über Probleme zu sprechen, die sich ergeben hatten, wenn sie mit einem Mann ausgegangen war. Von ihrem Wesen her war sie verantwortungsbewusst und rücksichtsvoll. Es passte also überhaupt nicht zu ihr, dass sie unangekündigt in meinem Büro auftauchte. Ich dachte: *Janice muss ganz schön in der Klemme stecken, wenn sie ohne Termin herkommt.* Ich sagte meiner Sekretärin, sie möge sie hereinlassen. Ich war sicher, Janice würde in Tränen aufgelöst zur Tür hereinkommen und mir eine schreckliche Geschichte erzählen. Stattdessen betrat sie freudestrahlend und beschwingt mein Büro.