

Gary Chapman

*Das Herzstück der
fünf Sprachen der Liebe*





Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86827-040-2

Alle Rechte vorbehalten

This book was first published in the United States by
Northfield Publishing, 820N. LaSalle Blvd., Chicago,
IL 60610 with the title *The Heart of the Five Love*

Languages © 2007 by Gary Chapman.

Translated by permission

German edition © 2008 by

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Übersetzt von Sabine Weißenborn

Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Umschlaggestaltung: www.provinzglueck.com

Druck und Bindung: CPI Moravia Books, Korneuburg

www.francke-buch.de

Inhaltsverzeichnis


<i>Wo bleibt die Liebe nach der Hochzeit?.....</i>	9
<i>Lob und Anerkennung</i>	
<i>Liebessprache Nummer 1</i>	19
<i>Zweisamkeit</i>	
<i>Liebessprache Nummer 2</i>	29
<i>Geschenke</i>	
<i>Liebessprache Nummer 3</i>	41
<i>Hilfsbereitschaft</i>	
<i>Liebessprache Nummer 4</i>	51
<i>Zärtlichkeit</i>	
<i>Liebessprache Nummer 5</i>	61
<i>Entdecken Sie Ihre Sprache der Liebe</i>	69





The image features a solid red background with a repeating pattern of hearts in various sizes and orientations. The hearts are rendered in a slightly darker shade of red, creating a subtle, textured effect. The text is centered in the upper half of the image.

*Wo bleibt die Liebe nach
der Hochzeit?*



*W*arum scheinen nur so wenige Ehepaare das Geheimnis dafür zu kennen, wie man die Liebe auch nach der Hochzeit am Leben erhält? Warum gibt es so viele Ehepaare, 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: Menschen sprechen unterschiedliche Liebessprachen.

Die meisten von uns lernen von Kindheit an die Sprache ihrer Eltern und Geschwister – ihre Muttersprache. Später lernen wir dann oft noch andere Sprachen, aber das kostet uns meist sehr viel mehr Energie. Unterschiede

in der Sprache gehören zur menschlichen Kultur.

Im Bereich der Liebe ist das ganz ähnlich. Ihre emotionale Liebesprache und die Ihres Ehepartners können so verschieden sein wie Englisch und Chinesisch. Wenn Ihr Partner nur Chinesisch versteht, dann ist es egal, wie sehr Sie sich anstrengen, Ihrem Partner auf Englisch von Ihrer Liebe zu erzählen. Er wird Sie und Ihre Liebe nicht verstehen. Es reicht nicht, dass wir es ernst meinen. Wir müssen auch bereit sein, die Liebesprache unseres Ehepartners zu lernen, wenn wir ihm unsere Liebe so zeigen wollen, dass er sie versteht.

Nach dreißig Jahren, in denen ich viele Ehepaare seelsorgerlich beraten und begleitet habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es grundsätzlich fünf verschiedene Liebesprachen gibt – fünf verschiedene Wege, wie Menschen Liebe ausdrücken und erfahren. Darüber hinaus gibt es natürlich noch zahl-



reiche Dialekte. Die Anzahl der Wege, wie Liebe innerhalb einer Liebessprache ausgedrückt werden kann, wird nur durch die eigene Phantasie beschränkt. Das Wichtigste ist nun, die Liebessprache des Ehepartners zu lernen.

Wenn Sie die Liebessprache erst einmal herausgefunden und sprechen gelernt haben, dann haben Sie meiner Meinung nach den Schlüssel für ein dauerhaftes und liebevolles Eheleben gefunden. Liebe muss sich nach der Hochzeit nicht in Luft auflösen. Wir müssen allerdings bereit sein, eine zweite Liebessprache zu lernen, selbst wenn es uns zuerst sehr schwer vorkommt.

Im Herzen eines jeden Menschen gibt es die Sehnsucht danach, einem anderen Menschen sehr nahe zu sein und von ihm geliebt zu werden. Die Ehe kann und sollte der Ort sein, wo wir diese Nähe und Liebe erleben. Deshalb reden auch die alten biblischen Texte davon, dass ein Mann und eine Frau „ein

Fleisch“ werden. Das bedeutet nicht, dass die beiden Menschen ihre Identität verlieren; es bedeutet vielmehr, dass jeder von ihnen in einer tiefen und intimen Weise ein Teil des Lebens des anderen wird.

Immer und immer wieder habe ich die Worte gehört: „Unsere Liebe ist verschwunden, unsere Beziehung ist tot. Wir waren uns einmal sehr nahe, aber das ist vorbei. Wir sind nicht mehr gerne in der Nähe des anderen. Wir werden den Bedürfnissen des anderen nicht mehr gerecht (oder anders formuliert: Wir erfüllen die Bedürfnisse des anderen nicht mehr).“ Solche Berichte zeigen, dass Erwachsene genau wie Kinder eine Art „Liebestank“ haben.

Ich bin davon überzeugt, dass es in einer Ehe so ist wie bei einem Auto. Genauso wie ein Auto einen gefüllten Benzintank braucht, braucht eine Ehe einen gefüllten emotionalen Liebestank, um richtig zu funktionieren. Wenn man seine Ehe mit einem leeren Liebes-

tank lebt, dann kann das aber noch mehr kosten als der Versuch, sein Auto ohne Benzin zu fahren. Egal wie gut Ihre Ehe gerade ist, sie kann noch besser werden.

Achtung! Wenn Sie das Konzept der fünf Sprachen der Liebe verstanden haben und die Hauptliebessprache Ihres Ehepartners sprechen lernen, dann kann das das Verhalten Ihres Ehepartners radikal verändern. Menschen verhalten sich anders, wenn ihr emotionaler Liebestank gefüllt ist.

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


Auf ihrem Höhepunkt macht uns diese Erfahrung vollkommen euphorisch. Wir sind emotional von dem anderen völlig eingenom-

men. 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.

Ein Mensch, der verliebt ist, erliegt der Illusion, dass der andere perfekt ist.

Abgesehen davon, dass wir den anderen für perfekt halten, sind wir davon überzeugt, dass diese Liebe für immer hält. Immer werden wir diese wundervollen Gefühle füreinander haben, die wir momentan spüren. Nichts kann je zwischen uns kommen, nichts wird unsere Liebe füreinander erkalten lassen.

Doch nach und nach schweben wir aus den Wolken herab, und unsere Füße stehen wieder fest auf dem Boden. Unsere Augen werden geöffnet, und wir sehen die Warzen 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 kleine weiße Punkte den ganzen Spiegel bedecken, wo ein Streit darüber entbrennt, wie herum die Toilettenpapierrolle auf den Halter kommt und ob der Toilettendeckel geschlossen oder geöffnet sein soll. In dieser Welt kann ein Blick verletzen und ein Wort zerstören. Liebende werden plötzlich zu Feinden, und die Ehe wird ein Schlachtfeld.

Wo ist denn die Verliebtheit hin? Was ist nur passiert? Es war nur eine Illusion, die uns dazu gebracht hat, unseren Namen auf die gestrichelte Linie zu schreiben – in guten wie in schlechten Zeiten. War es dennoch wirkliche Liebe? Das denke ich schon. Das Pro-


blem war nur, dass wir fehlerhafte Informationen hatten.

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 elendes Leben an der Seite unseres Ehepartners, oder wir verlassen die Beziehung und versuchen es noch einmal?

Es gibt eine dritte bessere Alternative: Wir können die Erfahrung des Verliebtseins als das erkennen, was es ist – ein vorübergehendes emotionales Hoch – und dann dazu übergehen, an der „richtigen“ Liebesbeziehung mit unserem Ehepartner zu arbeiten.

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



sich danach, sich von ihren Ehepartnern geliebt und angenommen zu fühlen. Wenn der emotionale Liebestank Ihres Ehepartners voll und er sich Ihrer Liebe sicher ist, dann sieht die ganze Welt gleich viel sonniger aus. Außerdem wird Ihre Liebe seine besten Seiten zum Vorschein bringen.