

Gary Chapman  
**DIE 5 SPRACHEN DER LIEBE**



GARY   
CHAPMAN

Die  
**5** Sprachen  
der Liebe

Wie Kommunikation in  
der Partnerschaft gelingt

  
Francke

## Über den Autor:

Dr. Gary Chapman hat Anthropologie studiert und war viele Jahre in der Paarberatung tätig. Er ist der Autor zahlreicher Bücher und als Experte für Beziehungsfragen international bekannt. Mit seinem New York Times-Bestseller „Die 5 Sprachen der Liebe“, der in über 30 Sprachen übersetzt wurde, hat er einen neuen Schlüssel zur Kommunikation gefunden und ein Millionenpublikum erreicht. Zusammen mit seiner Frau Carolyn lebt er in North Carolina.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.



48. Auflage 2024

ISBN 978-3-86122-126-5

This book was first published in the United States  
by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610  
with the title The 5 Love Languages,  
© 1992, 1995, 2004, 2010, 2015, 2019

by Gary D. Chapman. Translated by permission. All rights reserved.

The 5 Love Languages is a registered trademark  
of The Moody Bible Institute of Chicago in the United States  
and such other jurisdictions as it may be registered.

© der deutschsprachigen Ausgabe

1994/2019 by Francke-Buch GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Wolfgang Günter, Ingo Rothkirch,

Silvia Lutz, Stefan Jäger

Umschlagbild: © iStockphoto.com / Ivanko\_Brnjakovic

Umschlaggestaltung: Francke-Buch GmbH

Satz: Francke-Buch GmbH

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck – Germany

# 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<br>nur für dich | 52  |
| Sprache der Liebe Nummer 3: Geschenke, die von<br>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 Karolyn, Shelley und Derek*

## Wo ist die Liebe nach der Hochzeit geblieben?

---

**I**n 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 Reinflall. 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!

---

**L**iebe 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 vorgehen, 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.

„Wie geht es Ihnen, Janice?“, fragte ich.

„Großartig“, sagte sie. „Ich habe mich noch nie im Leben so wohlgefühlt. Ich werde heiraten!“

„Tatsächlich?“ Ich war ganz verblüfft. „Wer ist denn der Glückliche?“

„Er heißt David“, rief sie. „Im September ist die Hochzeit.“

„Das finde ich ja toll. Wie lange kennen Sie sich schon?“

„Drei Wochen. Ich weiß, es ist verrückt, Dr. Chapman, wenn man bedenkt, wie oft ich schon kurz davorstand zu heiraten. Ich kann es selbst kaum glauben, aber ich weiß, dass David der Richtige ist. Natürlich haben wir am ersten Abend noch nicht davon gesprochen, aber eine Woche später hat er mir einen Antrag gemacht. Ich wusste genau, dass er mich fragen würde, und ich wusste, dass ich Ja sagen würde. Sie wissen ja von meinen Beziehungen, die ich in all den Jahren hatte, und von all den Problemen. Immer, wenn ich mit einem Mann zusammen war, stimmte irgendetwas nicht. Ich fühlte mich immer unwohl bei dem Gedanken, einen von ihnen zu heiraten, aber ich weiß, dass David der Richtige ist.“

Janice schaukelte mit ihrem Stuhl hin und her und kicherte. Sie sagte: „Es ist verrückt, aber ich bin überglücklich. So glücklich, wie ich wirklich noch nie in meinem ganzen Leben war.“

## Liebe macht blind

---

Was war mit Janice geschehen? Sie hatte sich verliebt. Für sie war David der großartigste Mann, dem sie je begegnet war. Er war in jeder Beziehung perfekt. Er würde der ideale Ehemann sein. Sie dachte nun Tag und Nacht an ihn. Die Tatsache, dass David schon zweimal verheiratet war, drei Kinder hatte und im letzten Jahr dreimal die Arbeitsstelle gewechselt hatte, war für Janice im Augenblick ziemlich nebensächlich. Sie schweb-

te im siebten Himmel und war überzeugt, mit David auf Dauer glücklich zu sein. Sie war eben verliebt.

Die meisten von uns gehen derart verliebt in die Ehe. Wir begegnen jemandem, dessen Äußeres und dessen Persönlichkeit so viel Hochspannung erzeugen, dass wir Schmetterlinge im Bauch haben. Dann wollen wir den andern näher kennenlernen. Der erste Schritt sieht vielleicht so aus, dass wir nett zusammen essen gehen. Aber eigentlich interessieren wir uns gar nicht so für das Essen. Wir sind auf der Suche nach Liebe. „Könnte dieses schöne kribbelnde Gefühl schon Liebe sein?“

Manchmal vergeht uns das Kribbeln schon bei der ersten Verabredung. Wir finden heraus, dass er sich auf Internetseiten mit verrückten Verschwörungstheorien herumtreibt oder sie sechsmal die Uni gewechselt hat, und das Kribbeln verschwindet sofort. Plötzlich sind wir nicht mehr scharf darauf, das gemeinsame Essen fortzusetzen. Manchmal aber verstärkt sich das Kribbeln nach der ersten Verabredung noch. Wir verabreden uns noch öfter, um noch mehr Zeit miteinander zu verbringen, und schon bald wird die Erfahrung so intensiv, dass wir uns sagen: „Ich glaube, ich habe mich verliebt.“ Zu guter Letzt sind wir überzeugt, dass wir endlich die wahre Liebe gefunden haben, und dann sagen wir es dem anderen, in der Hoffnung, dass er unsere Gefühle erwidert. Wenn nicht, kühlt sich die Beziehung entweder ab oder wir legen noch einmal doppelt so viel Kraft in die Bemühung, den anderen zu beeindrucken und seine Liebe zu gewinnen. Wenn aber die Liebe tatsächlich auf Gegenseitigkeit beruht, fangen wir an, Heiratspläne zu schmieden, denn jeder wird mit uns der Meinung sein, dass das Verliebtsein ein notwendiges Fundament für eine gute Ehe ist.



## Wie im siebten Himmel

Es ist eine euphorische Erfahrung, bis über beide Ohren verliebt zu sein. Emotional sind wir vom anderen förmlich besessen. Wenn wir schlafen gehen, denken wir an den anderen, und wenn wir erwachen, ebenso. Wir sehnen uns danach, zusammen zu sein. Wenn wir Zeit miteinander verbringen, fühlen wir uns wie im siebten Himmel. Wenn wir Händchen halten, so scheint sich das Blut in unsern Adern zu vermischen. Wir könnten uns ewig küssen und jede Umarmung weckt in uns das Verlangen nach ehelicher Gemeinschaft und Ekstase.

Der Verliebte gibt sich der Illusion hin, der andere sei der perfekte Partner. Die Eltern sehen die Fehler durchaus, der Betreffende selbst aber nicht. So sagt die Mutter vielleicht: „Bist du dir eigentlich im Klaren darüber, dass sie fünf Jahre in psychiatrischer Behandlung war?“ Darauf der Sohn: „Gib uns eine Chance, Mutti. Sie ist doch schon drei Monate wieder draußen.“

Vor der Hochzeit träumen wir von den Freuden des Ehelebens: „Wir werden uns beide über alle Maßen glücklich machen. Andere Paare streiten sich vielleicht, aber wir doch nicht! Wir lieben uns schließlich.“ Ganz naiv sind wir natürlich nicht. Vom Verstand her wissen wir schon, dass es auch Differenzen geben wird. Aber wir sind sicher, dass wir sie ausdiskutieren werden. Einer von uns beiden wird immer bereit sein, Zugeständnisse zu machen, sodass wir uns immer wieder einigen werden. Es fällt schwer, den Tatsachen ins Auge zu sehen, wenn man verliebt ist.

*Vor der Hochzeit träumen wir  
von den Freuden des Ehelebens ...  
Es fällt schwer, den Tatsachen  
ins Auge zu sehen, wenn man  
verliebt ist.*

Wir können nicht anders, als fest daran zu glauben, 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. „Es war bei ihnen eben nicht die große Liebe“, vermuten wir aufs Geratewohl.

Leider gehört die Vorstellung, dass das Verliebtsein ewig andauert, ins Reich der Fantasie. Die verstorbene Psychologin Dr. Dorothy Tennov führte Langzeitstudien zum Verliebtsein durch. Nachdem sie Dutzende von Paaren befragt hatte, kam sie zu dem Schluss, dass die romantische Phase durchschnittlich zwei Jahre dauert. Bei einer Affäre kann sich diese Phase verlängern. Irgendwann aber schweben wir nicht mehr auf Wolke sieben und bekommen wieder Bodenhaftung. Uns werden die Augen geöffnet und wir sehen die Makel des anderen. Ihre kleinen Spleens, die wir immer so gemocht haben, nerven uns jetzt nur noch. Sein bissiger Humor und seine ständige Kritik verletzen uns nun. Die kleinen Hügel, die wir übersehen haben, solange wir verliebt waren, werden nun zu riesigen Bergen.

### **Willkommen in der Realität**

---

Seien Sie willkommen in der realen Ehewelt, wo die Haare immer im Waschbecken kleben und der Spiegel immer mit weißen Pünktchen übersät ist, wo man sich darüber auseinandersetzt, ob die Toilettenpapierrolle so oder andersherum aufgehängt wird oder der Deckel vom WC offen oder geschlossen sein soll. Es ist eine Welt, in der die Schuhe nicht von allein in

den Schrank wandern und Schubladen sich nicht selbst schließen, in der die Mäntel die Bügel nicht mögen und die Socken sich bei der Wäsche verkrümmeln. 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 leider 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 gewesen? Ich glaube schon! Das Problem lag eher an den falschen Vorstellungen über das Wesen der Liebe.

Dabei hätten wir es eigentlich besser wissen müssen. Schon eine einfache Überlegung hätte uns eines Besseren belehren können. Wenn wir nämlich auf Dauer so euphorisch bleiben würden, kämen wir alle in große Schwierigkeiten. Eine Schockwelle würde alles erfassen – die Geschäftswelt, die Industrie, die Gemeinde, das Erziehungssystem und schließlich die ganze Gesellschaft. Denn Menschen, die verliebt sind, interessieren sich meist für nichts anderes mehr. Der Student, der sich Hals über Kopf verliebt, bekommt seine Seminar-scheine nicht zusammen. Es fällt sehr schwer zu studieren, wenn man verliebt ist. Morgen findet zwar die Prüfung über den Krieg von 1871 statt, aber was kümmert uns heute dieser längst vergangene Krieg? Wenn man verliebt ist, scheint alles andere bedeutungslos zu werden. Ein Mann erzählte mir: „Dr. Chapman, ich tue nichts mehr für meine Arbeit.“

„Was meinen Sie damit?“, fragte ich.

„Ich bin dieser Frau begebenet, habe mich in sie verliebt und bekomme nun nichts mehr zustande. Ich kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren und verbringe meinen Tag damit, von ihr zu träumen.“

Durch die Euphorie der Verliebtheit leben wir mit der Illusion, wir hätten eine vertraute Beziehung zum Partner. Wir haben das Gefühl, einander zu gehören. Wir glauben, alle Probleme meistern zu können, weil wir selbstlos füreinander einstecken wollen. Ein junger Mann erzählte von seiner Verlobten: „Ich kann mir nicht vorstellen, sie jemals zu verletzen. Mein einziger Wunsch ist, sie glücklich zu machen. Dafür würde ich alles tun.“ In unserer euphorischen Stimmung haben wir das Gefühl, all unser Egoismus sei nun überwunden und wir seien eine Art Mutter Teresa geworden, bereit, alles für den geliebten Menschen zu tun. Das können wir, weil wir glauben, dass der geliebte Mensch uns gegenüber genau das Gleiche empfindet. Wir glauben, dass ihm alles daran gelegen ist, unsere Bedürfnisse zu stillen, dass er uns genauso sehr liebt, wie wir ihn lieben, und niemals etwas tun würde, was uns verletzt.

Wer so denkt, ist immer auf dem Holzweg. Nicht, dass wir es nicht ernst miteinander meinen. Uns ist einfach der Realitätssinn abhandengekommen. Von Natur aus sind wir nämlich egozentrisch. Unsere Welt dreht sich um uns selbst. Niemand von uns ist ganz und gar selbstlos. Die Euphorie des Verliebtseins vermittelt uns lediglich diese Illusion.

Wenn wir der Verliebtheit ihren natürlichen Lauf gelassen haben (denken Sie daran, normalerweise hält diese Phase etwa zwei Jahre an), kehren wir danach in die reale Welt zurück und beginnen uns dort wieder zu behaupten. Er wird seine Wünsche äußern, aber diese Wünsche werden sich von ihren unterscheiden. Er will Sex, aber sie ist zu müde. Er träumt davon, ein neues Auto zu kaufen, aber sie meint schlicht und einfach: „Das können wir uns nicht leisten.“ Sie würde gerne ihre Eltern besuchen, aber er meint: „Ich habe keine Lust, so viel Zeit mit deiner Familie zu verbringen.“ Nach und nach geht immer mehr von der Illusion großer Vertrautheit verloren und die eigenen Wünsche, Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster treten stärker in den Vordergrund. Es sind immerhin zwei eigenständige

Menschen beteiligt. Ihre Seelen sind längst noch nicht zusammengewachsen und die Gefühle haben sich nur kurz im Meer der Liebe berührt. Nun türmen sich die Wellen der Wirklichkeit wieder hoch auf und trennen die beiden. Die anfängliche große Liebe ist nun vorbei. Hier nun entscheidet sich, ob sich die zwei Menschen voneinander zurückziehen, sich scheiden lassen und nach einem neuen Liebesabenteuer Ausschau halten oder den mühevollen Weg gehen, sich auch ohne die Euphorie der ersten Leidenschaft wirklich lieben zu lernen.

Manche Paare glauben, das Ende der Verliebtheit bedeute, dass einem nur noch zwei Möglichkeiten offenstehen: Man kann sich auf ein unglückliches Leben mit dem Partner einstellen oder das sinkende Schiff verlassen und es noch einmal von Neuem versuchen.

Unsere Generation hat sich für die zweite Option entschieden, die Generationen vor uns häufig für die erste. Doch bevor wir vorschnell zu dem Schluss kommen, dass wir die bessere Wahl

getroffen haben, sollten wir die Fakten unter die Lupe nehmen. Die Scheidungsrate bei zweiten Ehen liegt höher als die bei ersten Ehen. Und wenn jemand zum dritten Mal heiratet, liegt die Scheidungsrate sogar noch höher.

Offenbar sinkt die Aussicht auf dauerhaftes Glück mit jedem weiteren Versuch.

Studien deuten darauf hin, dass es noch eine dritte und bessere Entscheidungsmöglichkeit gibt. Wir können die Verliebtheit als das einordnen, was sie in Wirklichkeit ist – ein zeitweiliges Hochgefühl –, und nun darangehen, die *wahre Liebe* zu unserem Partner zu suchen. Diese Art Liebe ist zwar auch emotionaler Natur, aber sie ist kein Rausch mehr. Sie verbindet Verstand und Gefühl. Sie benötigt eine Willensentschei-

*Wenn wir verliebt sind,  
ist es uns nicht wichtig,  
ob wir uns weiterentwickeln.  
Wir haben vielmehr das Gefühl,  
das Ziel sei schon erreicht.*

dung und Disziplin und sie erkennt an, dass wir persönliches Wachstum brauchen. Unser fundamentales emotionales Bedürfnis ist es nicht, uns zu verlieben, sondern vom anderen wirklich geliebt zu werden, zu wissen, dass diese Liebe aus Verstand und Entscheidung erwächst, nicht rein aus dem Instinkt heraus. Ich möchte von einem anderen geliebt werden, der sich entschieden hat, mich zu lieben, und der in mir etwas sieht, das es wert ist, geliebt zu werden.

Eine solche Liebe erfordert Einsatz und Disziplin. Wir müssen uns entscheiden, unsere Kräfte dafür einzusetzen, dem andern Gutes zu tun. Wenn sein Leben durch unsere Anstrengung bereichert wird, finden wir darin Befriedigung. Es ist die tiefe Befriedigung, die daraus erwächst, dass wir einen anderen Menschen wirklich geliebt haben. Die Euphorie der Verliebtheit ist dafür nicht notwendig. Die wahre Liebe setzt ohnehin erst ein, wenn die Verliebtheit sich gelegt hat.

Es ist im Grunde nicht unser Verdienst, wenn wir in diesem Rauschzustand unsere Großzügigkeit herauskehren. Wir werden schließlich nur von einem dumpfen Instinkt getrieben, die Grenzen unseres normalen Verhaltens zu überschreiten. Sind wir aber dem anderen gegenüber auch noch dann freundlich und großzügig, wenn wir uns bereits wieder in der realen Welt menschlicher Entscheidungsfreiheit befinden, dann ist es wahre Liebe.

Das seelische Verlangen nach Liebe muss gestillt werden, wenn die Seele gesund bleiben soll. Verheiratete sehnen sich nach der Zuwendung und Liebe ihres 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.

Aber dieser Rausch ist gar nicht darauf angelegt, auf Dauer erhalten zu bleiben. Im Lehrbuch der Ehe stellt die Verliebttheit nur die Einleitung dar. Im eigentlichen Haupttext geht es um rationale Liebe, die einer Willensentscheidung entspringt. Und das ist die Liebe, die wir steuern können. Sie ist das Produkt einer bewussten Entscheidung. Das sind gute Nachrichten für alle Ehepaare, denen ihre Verliebtheitsgefühle abhandengekommen sind. Wenn Liebe eine Entscheidung ist, haben sie die Möglichkeit, sich 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.

„Das hört sich so nüchtern an“, mag manch einer nun einwenden. „Sollte Liebe wirklich nur eine Einstellung mit dem passenden Verhalten sein? Wo bleiben die Romantik und der Gefühlsüberschwang? Wo bleibt die Vorfreude auf das Wiedersehen, das Leuchten in den Augen, der elektrisierende Kuss, der aufregende Sex? Gibt es dann überhaupt noch die innere Sicherheit, an erster Stelle im Denken und Fühlen des andern zu stehen?“ Nun, genau davon handelt unser Buch: Wie können wir einander das tief verwurzelte Verlangen nach Liebe stillen? Wenn wir das lernen und uns immer wieder dafür entscheiden, dann wird unsere Liebe erregender sein als alles, was wir als schwärmende Verliebte empfunden haben.

Schon viele Jahre stelle ich in Eheseminaren und in der Seelsorge die fünf emotionalen Sprachen der Liebe vor. Tausende Ehepaare können bestätigen, dass das, was Sie gleich lesen werden, stimmt. Ich habe ganze Aktenordner voller Briefe von Menschen, denen ich nie persönlich begegnet bin, in denen es zum Beispiel heißt: „Ein Freund hat mir Ihre DVD über die

Sprachen der Liebe ausgeliehen und das hat unsere Ehe revolutioniert. Jahrelang haben wir versucht, einander unsere Liebe

*Die Liebe aus Verstand und Willen ...  
ist genau die Art Liebe,  
die die Weisen dieser Welt uns schon  
immer ans Herz gelegt haben.*

zu zeigen, aber das lief ins Leere. Jetzt sprechen wir die richtigen Sprachen der Liebe und das emotionale Klima unserer Ehe hat sich von Grund auf verbessert.“

Wenn der *Liebestank* Ihres Ehepartners 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. Wenn aber der Liebestank leer ist und er sich nicht geliebt, sondern ausgenutzt fühlt, dann ist die Welt ein finsternes Loch für ihn und er wird niemals zur vollen Entfaltung all seiner Möglichkeiten kommen. In den nächsten fünf Kapiteln will ich erläutern, was es mit den fünf Sprachen der Liebe auf sich hat. Anschließend werde ich aufzeigen, dass Ihr Bemühen um Liebe dann reiche Früchte trägt, wenn Sie die Liebesprache Ihres Partners oder Ihrer Partnerin entdecken.

### Zum Nachdenken

*Können Sie den Zeitpunkt identifizieren,  
an dem in Ihrer Ehe die „Realität“ einsetzte?  
Wie hat das Ihre Beziehung verändert,  
sei es zum Guten oder zum Schlechten?*