

**A**lso das gibt's doch nicht! Sie sitzen gemütlich in Erwartung eines romantischen Abends daheim auf dem Sofa und er ... Repariert er jetzt echt das Küchenkastl? Ja, stimmt schon, Sie haben in der Früh gejamert, dass es sich schon langsam auflöst. Aber so wichtig ist das doch auch wieder nicht. Jetzt soll er bitte kuscheln kommen, merkt er denn gar nichts? Aber hey, er drückt sich ja eigentlich überhaupt gerne vor Berührungen. Liebt er mich am Ende gar nicht mehr? Und schon ist der Abend gelaufen. Sie schmollen, und er versteht die Welt nicht mehr, denn er dachte, sie freuen sich über sein schnelles Eingreifen. Und wir haben wieder mal einen Fall von aneinander vorbei lieben. Sie sprechen „Zärtlichkeit“ und er „Hilfsbereitschaft“, und dass ist wie Chinesisch und Spanisch, eine Fremdsprache eben. Gary Chapman, ein amerikanischer Beziehungsberater, hat nach 30 Jahren praktischer Arbeit das Phänomen der unterschiedlichen Muttersprachen der Liebe „erfunden“ und in fünf Kategorien eingeteilt: Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, kleine Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit (siehe auch *Kasten rechts*). Die fünf gelten seither als eine der Grundlagen jeder Paartherapie. Denn nur, wenn wir in einer bestimmten Art und Weise

angesprochen werden, fühlen wir uns geliebt. Was nicht heißt, dass jemand, der „Zweisamkeit“ spricht, sich nicht etwa auch über kleine Aufmerksamkeiten freuen kann. Aber seinen Liebestank richtig füllen kann man in dem Fall nur mit „uneingeschränkter gegenseitiger Aufmerksamkeit“. Tja, und was nun? Ganz einfach, die Sprache des anderen lernen. „Wir müssen uns entscheiden, unsere Kräfte dafür einzusetzen, dem anderen Gutes zu tun“, schreibt Chapman in seinem Buch. Und wenn's dem Partner gut geht, geht's uns auch gut. „Aber wie ist das tatsächlich umzusetzen?“, fragten wir die Paartherapeutin Jasmin Ruprecht.

Am Anfang versteht man sich sowieso blendend. Aber mit fortschreitendem Beziehungsalltag können immer mehr Missverständnisse auftauchen. Denn es gibt **5 SPRACHEN DER LIEBE**. Beherrschen wir nicht dieselbe, sind Frust und Zweifel vorprogrammiert. Wir meinen: Vorbeugen ist besser als reparieren ...



92 **woman WEDDING** DO YOU SPEAK

Kuscheln?

**VERLIEBT.** Damit das schöne Gefühl möglichst lange bleibt, empfiehlt es sich, die Sprache des Partners zu lernen.

OFT BRAUCHEN WIR ERST EINMAL EINEN DOLMETSCHER ..."

Wie oft hören Sie in Ihrer Praxis: Er/sie versteht mich nicht?

RUPRECHT: Ganz oft. Fast alle Paare gehen ja einmal davon aus, Beziehung würde „einfach so“ funktionieren, ohne dass man sich um den anderen bemüht, versucht, ihn zu verstehen. Die Liebe muss reichen. Meistens die ersten Probleme, ist die verbreitete Haltung, vor allem in der heutigen Zeit der Wegwerfgesellschaft: Wenn die Beziehung nicht passt, beende ich sie. Statt daran zu arbeiten und sowohl die Partnerschaft als auch die eigenen Beziehungsfertigkeiten zu verbessern.

Ist die unterschiedliche Liebessprache häufig mit ein Problemlöser?

RUPRECHT: Ganz klar. Am Anfang einer Liebe, wenn alles rosarot scheint, stellt das noch keine Schwierigkeit dar. Zum Problem wird es dann, wenn sich der Alltag ausbreitet und immer weniger Liebesgesten gezeigt werden. Werden die auch noch in anderen Sprachen ausgedrückt, kann bei dem einen oder anderen Partner das Gefühl des Mangels entstehen.

Ist den Partnern das zumindest im Ansatz bewusst?

RUPRECHT: Überhaupt nicht. Dafür ein Bewusstsein zu schaffen, ist einer meiner ersten Arbeitsschritte als Paartherapeutin.

Und wenn ein Paar nichts dagegen tut?

RUPRECHT: Dann ist davon auszugehen, dass die Beziehung für beide Seiten auf Dauer nicht erfüllend ist.

Also dass sie nicht halten wird. Darum schnell die andere Sprache lernen, oder?

RUPRECHT: Genau. Das gehört

eigentlich schon am Anfang einer Beziehung zum Kennenlernen dazu. Sprache lernen, um die Bedürfnisse des anderen zu verstehen. Aber auch, erst mal die eigene Ausdrucksweise zu kennen – zu welcher Abteilung gehöre ich eigentlich? Und schließlich die Erfüllung der Bedürfnisse einfordern: Du, ich brauch das Kuscheln, die Hilfsbereitschaft, die gemeinsame Zeit, um mich geliebt zu fühlen. Offenheit verlangt allerdings auch immer Mut.

Und was braucht es, um die Sprache des anderen zu lernen?

RUPRECHT: Den Willen, Geduld und oft einen Dolmetscher. Sie meinen einen Therapeuten? Kann man sich das denn nicht selber beibringen?

RUPRECHT: Das kommt darauf an, wie aufgeschlossen und reflektiert jemand ist. Ist er fähig, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sein Verhalten zu hinterfragen? Ist er empathisch genug, um sich auch in das Verhalten des Gegenübers einfühlen zu können? Dann ist meist ein unterstützendes Buch zu dem Thema (Anm: Gary Chapmans „Die fünf Sprachen der Liebe“ zum Beispiel) ausreichend. Aber vergessen wir nicht,

## LOB UND ANERKENNUNG

Diese Menschen fühlen sich geliebt, wenn sie Wertschätzung und Anerkennung erfahren. Nichts kränkt sie mehr, als wenn ihr Partner sich nicht dafür interessiert, was sie tun und leisten. Ein Lob, ein Kompliment, ein ehrliches Danke und möglichst viele ausgesprochene Liebesbekundungen machen sie happy (und so zeigen sie auch umgekehrt ihre Liebe).

## HILFSBEREITSCHAFT

„Was kann ich für dich tun?“ „Wie kann ich dir helfen?“ Das klingt für diese „Muttersprachler“ wie Musik in den Ohren. Aktives Handeln, am besten noch bevor der Wunsch geäußert wurde, füllt ihren Liebestank wie nichts sonst. Den Einkauf erledigen, die Tasche tragen, Aufgaben abnehmen sind für sie das Paradies auf Erden.

## GESCHENKE „VON HERZEN“

„Schau, ich habe an dich gedacht“, zeigen die kleinen Aufmerksamkeiten, die von Herzen kommen. Wenn jemand sich die Mühe macht, ein passendes Mitbringsel liebevoll auszusuchen, kann das nur große Zuneigung sein.

## ZWEISAMKEIT

Quality time zu zweit, das ist für diese „Sprachgruppe“ das Höchste. Man nimmt sich Zeit füreinander, tauscht sich aus, wird mit seinen Interessen wahrgenommen, tüfelt an gemeinsamen Plänen und Aktivitäten. Schwierig wird's, wenn der Partner eher viele Menschen um sich braucht.

## ZÄRTLICHKEIT

Mit Nähe und Berührung füllt sich der Liebestank dieser Gruppe am besten. Körperkontakt, Händchenhalten, streicheln, umarmen, kuscheln und natürlich Sex zeigen wie nichts anderes, dass Liebe im Spiel ist.

dass beide diese Voraussetzungen mitbringen müssen. Sonst wäre es bestimmt erfolgversprechender, einen Therapeuten aufzusuchen.

Wie entsteht eigentlich die Liebes-Muttersprache?

RUPRECHT: Sie entwickelt sich nach

den Erfahrungen, die man in der Kindheit gemacht hat, was dem Kind vorgelebt wurde. Welche Sprache die Eltern mit ihm und welche sie untereinander verwendeten.

Das sitzt dann klarerweise tief, oder?

RUPRECHT: Ja, und führt in einer Beziehung, in der zwei Fremdsprachen gesprochen werden, früher oder später unabdingbar zu Missverständnissen, Enttäuschungen und Frust. Spricht sie zum Beispiel die Sprache „Kleine Geschenke“, er aber „Zweisamkeit“, dann erwartet sie Aufmerksamkeiten wie Blumen, Schmuck etc. Es geht nicht ums Materielle, sondern um die Geste: Schau, ich habe an dich gedacht. Er aber kommt gar nicht drauf, auf diese Art seine Liebe zu zeigen, schätzt auch die Geschenke von ihr nicht so, wie sie es erwarten würde. Für ihn wiederum bedeutet die Zeit, die er sich freischaufelt, die sie gemeinsam verbringen, die wahre Liebe. Und er ist frustriert, dass sie das nicht so sieht. Und die unausgesprochenen Konflikte hängen sich dann meist an kleinen Alltagsproblemen auf.

An welchen Problemen zum Beispiel?

RUPRECHT: An den Socken, die er immer vorm Bett liegen lässt, am

Geschirrspüler, den sie nicht „richtig“ einräumt, daran, dass er ihr nicht zuhört und sie ihn mit Nörgeln nervt.

Was kann man tun, damit man sich endlich verstanden fühlt?

RUPRECHT: Miteinander reden ist einer der vier wichtigen Grundpfeiler jeder Beziehung. Also einen Streit nie unangesprochen lassen. Bedürfnisse ansprechen, sich dem anderen erklären. Man kann nicht alles erraten. So kann man Missverständnisse ganz schnell ausräumen!

Jetzt wollen wir aber schon die drei anderen Grundpfeiler wissen!

RUPRECHT: Vertrauen in die Beziehung und in den Partner zu haben, ist ganz wichtig. Weiters sich selbst und auch dem anderen immer wieder die Freiheit zu geben, Dinge auszuprobieren, neu zu machen, dem Alltag dadurch zu entfliehen. Auch mal allein oder mit einer Freundin. Der letzte Pfeiler ist die Selbstliebe. Erst wenn man sich selbst so akzeptiert, wie man ist, und sich bedingungslos annimmt, kann man einen anderen bedingungslos, ohne Erwartungen lieben.

MIRIAM BERGER ■



HILFREICH. Paartherapeutin Jasmin Ruprecht aus Villach (ipsy.at) schrieb auch das Buch „Liebeskummer überwinden: in 4 Wochen“ (Seifert, € 22,90).

woman

SPEZIAL | 2018/2019 | € 7,90

Alles für den schönsten Tag im Leben!

WEDDING

WAHRE LIEBE 

Wie sechs Paare ihre Traumhochzeit feiern

Natürliche  
Make-ups

 PSSST!  
ALLE GEHEIMEN  
TRICKS DER  
HOCHZEITS-  
PLANER!

SO SCHÖN!  
Kleider, Accessoires,  
Ringe, Schuhe, Düfte  
Blumen & Deko  
Torten & DIY-Sweets  
105 Countdown  
bis zum großen Tag

Locations

AB INS GLÜCK!  
Polter-Citytrips  
Honeymoon-Hotspots  
Romantische Hideaways

... und wie die Liebe ewig hält! 

SICH  
SAG JAI!

