



Die

5

Sprachen der Liebe

FÜR ZEITEN DER KRISE

GARY 
CHAPMAN

francke

Gary Chapman

Die 5 Sprachen der Liebe für Zeiten der Krise



Über das Buch:

So stärken Sie Ihre Beziehung, wenn Sie gemeinsam zu Hause festsitzen!

Die COVID-19-Pandemie hat unser Leben schlagartig verändert. Plötzlich verbringen wir als Paare bzw. Familien sehr viel mehr Zeit miteinander – ob gewollt oder ungewollt. Dabei tun sich oft ungeahnte Konflikte auf – oder es hält gähnende Langeweile Einzug. Und mit einem Mal fragen wir uns: Ist das wirklich die Beziehung, die wir führen möchten? Passen wir überhaupt noch zusammen?

Beziehungsexperte Gary Chapman hält eine befreiende Botschaft für uns bereit: Wenn in der Krise Schwachstellen in unserer Beziehung zutage treten, ist das völlig normal. Und er gibt uns 5 einfach umzusetzende Tipps, wie wir unsere Partnerschaft inmitten der aktuellen Umstände verbessern können.

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 60 Sprachen übersetzt wurde, hat er einen neuen Schlüssel zur Kommunikation gefunden und ein Millionenpublikum erreicht. Zusammen mit seiner Frau Karolyn 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
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96362-915-0

This book was first published in the United States
by Northfield Publishing with the title

Five Simple Ways to Strengthen Your Marriage,
copyright © 2020 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 other jurisdictions.

© der deutschsprachigen Ausgabe

2020 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH
35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Steffi Baltes

Umschlagbild: © Shutterstock.com / NDAB Creativity

Umschlaggestaltung: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Satz und Datenkonvertierung E-Book:

Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

www.francke-buch.de

Vorwort

»In diesen turbulenten und stürmischen Zeiten der Corona-Krise sitzen wir doch alle im selben Boot«, so oder ähnlich haben wir es schon öfter gehört. Aber stimmt das wirklich? Jeder von uns sitzt in seinem eigenen, ganz persönlichen Boot. Vielleicht sind bei Ihnen noch Kinder mit an Bord. Oder plötzlich sind wieder die jungen Erwachsenen »zugestiegen«, die eigentlich schon zum Studium aus dem Haus waren. Und viele von uns sind einfach nur gemeinsam mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin auf den stürmischen Gewässern der Krise unterwegs.

Nein, wir sitzen nicht alle im selben Boot. Die einen sind gesund, die anderen angeschlagen; die einen haben Arbeit, auch wenn sie vorerst im Homeoffice tätig sind, die anderen haben ihre Arbeit verloren. Was uns aber alle vereint, ist die Tatsache, dass unser Leben seit der Krise ein anderes geworden ist.

Manche rechnen damit, dass die Trennungs- und Scheidungsrate in der Welt weiter ansteigen wird, je mehr die Beschränkungen gelockert werden. Zumindest lässt das die Entwicklung in China vermuten, nachdem dort die strengen Quarantäne-Bestimmungen aufgehoben wurden. Aber lassen Sie mich eins anmerken: Nicht die Quarantäne-Bestimmungen oder Corona-Regeln sind die Ursache für eine Trennung, sondern es sind die Menschen, die sich dafür entscheiden. Wenn die Partnerschaft schon vor dem Auftreten der Pandemie angeschlagen war, dann bringt das enge Miteinander über viele Wochen hinweg nur klarer hervor, was sich vorher bereits abgezeichnet hat. War die Partnerschaft stabil und größtenteils intakt, dann erlebt

das Paar gerade während der Krise vielleicht eine noch innigere Verbundenheit.

Dieses Buch ist allen Paaren gewidmet, denen, die in einer intakten Beziehung leben, und denen in einer eher fragilen. In einer Partnerschaft gibt es immer »Luft nach oben«, denn Beziehungen sind nichts Statisches. Mit jedem neuen Tag können sie sich in die eine oder andere Richtung verändern. Hat sich durch die Corona-Epidemie unser Umfeld gewandelt? Ohne Frage! Für viele ist der Druck aufgrund schwindender Rücklagen größer geworden. Lohn wurde aufgrund von Kurzarbeit gekürzt oder die Einnahmen sind komplett weggebrochen. Das macht uns Angst. Wenn Kinder mit zum Haushalt gehören, so sind diese nun öfter als sonst, vielleicht sogar rund um die Uhr, zu Hause. Auch das erhöht den Druck. Von einigen Eltern habe ich gehört, dass sie in der Zeit der Schulschließungen eine größere Wertschätzung für die Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern entwickelt haben. Unser gewohnter Tagesablauf hat sich verändert, was zu Ängsten und Stressreaktionen führen kann. Aber keine dieser Veränderungen ist der Grund dafür, dass eine Partnerschaft gelingt oder zerbricht, auch wenn uns die Veränderungen noch so drastisch vorkommen.

Als Menschen sind wir eigentlich extrem anpassungsfähig. Wir entscheiden uns bewusst für unsere Meinung und bestimmen selbst unser Verhalten. Aber unsere Emotionen können wir uns nicht so einfach »aussuchen«. Wir mögen uns frustriert, ärgerlich, enttäuscht und einsam fühlen. Oder wir fühlen uns glücklich, sind voller positiver Erwartung, empfinden uns als geliebt und gehalten.

Natürlich beeinflussen uns die Gefühle, aber sie müssen nicht unser Verhalten bestimmen. In unserer Gesellschaft scheint es an der Tagesordnung zu sein, sich einzig und

allein von Gefühlen leiten zu lassen. Vielleicht haben Sie schon Sätze gehört wie: »Ich muss meinen Gefühlen treu bleiben.« Oder: »Ich muss meinem Herzen folgen.« Menschen, die so reden, treffen Entscheidungen aufgrund ihrer Emotionen. Wenn diese negativ sind, wirken sich die getroffenen Entscheidungen schädlich auf den Partner und die Kinder aus. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres menschlichen Wesens, aber sie sollten nicht unser Verhalten bestimmen.

In Zeiten der Krise dürfen wir wieder neu entdecken, dass wir die Kraft haben, selbst über unsere Einstellung und unser Verhalten zu entscheiden. Wenn wir aktiv eine positive Grundhaltung einnehmen, dann können wir viel eher gute Entscheidungen treffen. Mit dieser Grundhaltung bestimmen wir nämlich, was wir für wahr halten wollen und woran wir glauben. Eine negative Einstellung zeigt sich an Sätzen wie:

- »Unsere Ehe wird niemals besser.«
- »Menschen verändern sich nicht.«
- »Diese Krise gibt uns den Rest.«

All diese inneren »Glaubenssätze« sind Mythen, die aus unseren negativen Gefühlen erwachsen. Eine positive Einstellung hingegen nährt die Überzeugung:

- »Das ist jetzt eine schwierige Zeit, aber wir schaffen das.«
- »Wir können die momentane Krise nutzen, um an unserer Beziehung zu arbeiten und sie zu pflegen.«
- »Wir sollten einige Dinge verändern. Und ich fange damit bei mir selbst an.«

- »Ich will diese Zeit als eine Gelegenheit sehen, unsere Beziehung zueinander und zu unseren Kindern zu bereichern.«

In diesem Buch möchte ich Ihnen fünf Wege aufzeigen, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin und zu Ihren Kindern fördern und verbessern können. Wenn Sie Kinder haben, dann können Sie ihnen kein größeres Geschenk machen, als ihnen vorzuleben, wie eine liebevolle, fürsorgliche und partnerschaftliche Beziehung zum Partner aussehen kann. Ich glaube fest daran, dass Sie das schaffen können. Ganz gleich also, ob Ihre Ehe oder Partnerschaft vorwiegend intakt ist oder angeschlagen, wir sollten die Krisensituation dazu nutzen, gemeinsam die Schwachpunkte zu benennen und an alternativen Handlungsmustern zu arbeiten, die wir dann gemeinsam einüben.

Die Vorschläge, die ich Ihnen dafür machen möchte, erwachsen aus meiner 40-jährigen Erfahrung als Therapeut, Seelsorger und Eheberater. Viele Beziehungen sind während dieser Zeit durch die einfach umzusetzenden Erkenntnisse und Übungen, die Sie in diesem Buch finden, vor dem Scheitern gerettet worden. Und aus vielen guten Paarbeziehungen sind großartige Partnerschaften und Ehen entstanden, weil beide Partner die hier dargelegten Fähigkeiten erlernt haben.

Die folgenden fünf kompakten Kapitel stellen Ihnen fünf Wege vor, wie Sie Ihre Partnerschaft verbessern und bereichern können. Es wäre wünschenswert, wenn Sie als Paar (gemeinsam oder jeder für sich) jeweils ein Kapitel lesen und dann darüber ins Gespräch kommen, wie Sie die Erkenntnisse, Vorschläge und Übungen umsetzen wollen. Natürlich ist mir bewusst, dass Sie Ihren Partner nicht