

GARY 
CHAPMAN
MIT JOLENE PHILO

Die
5 Sprachen
der Liebe

FÜR DAS
FAMILIENLEBEN
MIT BEHINDERUNG


Francke

Vorwort

Am Morgen des 28. Juli 1997 betrat ich den Kreißsaal der Entbindungsstation eines Krankenhauses. Da ich bereits zwei Kinder zur Welt gebracht hatte, wusste ich, dass eine Spontangeburt für viele Frauen zwar eine schöne Option ist, nicht aber für mich. Nachdem ich drei Stunden lang kaum Wehen gehabt hatte, ordnete der Arzt an, mir wehenfördernde Medikamente zu geben. Innerhalb von fünf Minuten kamen die Wehen mit der Geschwindigkeit eines außer Kontrolle geratenen Güterzugs, der zu entgleisen droht. Pflegekräfte eilten herbei und riefen den Arzt, der gerade noch rechtzeitig eintraf, um Jonathan aufzufangen, als dieser in die Welt hineinkapultiert wurde. Wenn man ein Kind erwartet, weiß man nie, was einen erwartet!

Nur wenige Tage nach Jonathans Geburt wurde dieses »Nicht wissen, was man zu erwarten hat« zu unserem neuen Lebensmotto. Und im Alter von drei Jahren war unser Sohn schon so häufig im Krankenhaus gewesen, dass ich es gar nicht mehr zählen konnte. Die Diagnosen lauteten: Störung des Immunsystems, Asthma, Allergien, Autismus und geistige Entwicklungsstörung. Tag für Tag waren wir jetzt damit be-

schäftigt, Erbrochenes zu beseitigen, Atemtherapien durchzuführen und Ärzte aufzusuchen, während wir gleichzeitig noch Jons zwei ältere Geschwister zu betreuen hatten. Es war ein schwieriger Balanceakt.

Jahrelang versuchte ich, Jon wieder »in Ordnung zu bringen«. Therapien, Diäten, Nachforschungen und viele Stunden, die mit Spezialisten und Lehrkräften verbracht wurden – das alles half mir, Jons Bedürfnisse besser verstehen zu lernen, aber niemand konnte seine Behinderungen »heilen«. Ich lernte, mit ihm in einer Art Zeichensprache zu kommunizieren, ihn zu halten, wenn er schrie, und seine Füße zu massieren, was ihn zu beruhigen schien.

Mit neun Jahren hatte unser Sohn noch zahlreiche weitere Diagnosen erhalten, unter anderem hatte er Anfälle, ein schweres Tourette-Syndrom und eine Angststörung. Er war so schlimm gemobbt und angegriffen worden, dass er ein Schädel-Hirn-Trauma und eine schwere posttraumatische Belastungsstörung erlitten hatte. Inzwischen war ich alleinerziehend mit drei Kindern. Alles, was ich mir als Mutter erhofft hatte, war verblasst oder zerstört. In der Folge zerbrach auch mein Glaube. Ich war gezwungen, darüber nachzudenken, was ich über Gott, das Leben und die Liebe glaubte.

Vor mehr als zweitausend Jahren kam ein Kind auf sehr ungewöhnliche Art und Weise zur Welt, geboren von einer mittellosen, unverheirateten Mutter. Es gab kein Krankenhaus, keine Ärzte und keinen Kreißsaal – nur einen übel riechenden, scheunenartigen Stall, wo sie die ersten Tage gemeinsam verbrachten.

Als dieser Junge erwachsen wurde, tat er das Unerwartete. Er war anders. Er gab sich mit den seltsamsten Typen und den Ausgestoßenen ab. Er suchte sich Freunde, die andere als »sündhaft« und rebellisch bezeichneten. Außerdem sprach er davon, was es heißt, andere bedingungslos zu lieben und sich für die Schwachen Zeit zu nehmen. Er berührte Kranke und

verbrachte seine Zeit intensiv mit denen, die von der Gesellschaft verachtet wurden. Er ermutigte und akzeptierte jeden Menschen, ohne selbst etwas dafür zu erwarten. Er sprach darüber, was es bedeutet, andere zu lieben, aber die meisten Leute konnten mit dem, wie er seine Liebe äußerte, nichts anfangen. Am Abend, bevor er starb, wusch er seinen Freunden die Füße. Er wurde gemobbt, geschlagen und verraten. Vor Angst schwitzte er buchstäblich Blut.

Und er zeigte uns, wie überströmende Liebe aussieht.

Jonathan ist inzwischen über zwanzig. Von ihm habe ich gelernt, was es heißt, intensiv zu lieben – mehr als aus jedem Buch, jeder Predigt und jedem Kurs. Liebe kann man nicht in der Theorie lernen; wir lernen sie, während wir sie leben. Ich habe Jahre damit zugebracht, mehr über die Behinderungen meines Sohnes zu lernen. Aber das Wissen über seinen Zustand war nicht gleichzusetzen mit der Sprache der Liebe. Als ich endlich aufhörte, ihn »reparieren« zu wollen, fing ich an, ihn in seiner eigenen Sprache zu lieben. Ich habe gelernt, meinen Sohn so zu lieben, wie er es von mir braucht. Das ist die Aufgabe, die wir als Menschen alle haben – andere zu lieben und dies in überfließendem Maße zu tun.

Das vorliegende Buch möchte Ihnen zeigen, wie Sie Menschen, die anders sind, lieben können. Und noch mehr: Es beschreibt einen Lebensstil, der Ihr Leben verändern wird, wenn Sie bereit sind, seine Botschaft anzunehmen. Das Buch kann Ihnen helfen, Menschen mit Behinderungen und speziellen Bedürfnissen zu lieben. Es ist voller außergewöhnlicher Tipps und praktischer Hinweise und enthält auch viele wahre Geschichten, die beweisen, dass es möglich ist, jeden Menschen zu lieben, auch wenn dieser eine Behinderung hat.

Jesus Christus, unser Erlöser, hat uns voller Demut gezeigt, wie wir andere lieben sollen. Ich möchte Sie einladen, heute damit zu beginnen und zu beobachten, wie Gott die Art, wie

Sie und Ihre Familie leben und einander lieben, verändern kann.

Colleen Swindoll-Thompson
Direktorin von Reframing Ministries

Einführung

In den vergangenen zwei Jahrzehnten wurde ich von zahlreichen Paaren gebeten, eine Sonderausgabe von *Die 5 Sprachen der Liebe* für solche Familien zu schreiben, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen haben. Ich war zwar sehr offen für dieses Anliegen, fühlte mich aber nicht in der Lage, über ein Thema zu schreiben, von dem ich selbst nicht betroffen bin. Meine Frau Karolyn und ich haben zwei gesunde erwachsene Kinder und zwei gesunde Enkelkinder.

Mir begegnen jedoch in meiner Beratungstätigkeit immer wieder Paare, die mit der Herausforderung konfrontiert sind, ein Kind mit besonderen Bedürfnissen zu betreuen und gleichzeitig ihre Partnerschaft stabil zu halten. Oft konnte ich auch hier das Konzept der Liebessprachen aus meinem Buch *Die 5 Sprachen der Liebe – Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt* weitergeben. Viele Paare sind wiedergekommen, um ihre Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen – aber auch, um mich um Rat zu fragen, wie sie dieses Konzept bei Kindern einsetzen könnten, die eine Behinderung haben.

Ich habe mich mit vielen Lehrkräften unterhalten, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen unterrichten. Sie bestätigten mir, dass das Konzept der fünf Liebessprachen im Umgang

mit ihren Schülerinnen und Schülern für sie sehr hilfreich war. Viele von ihnen erklärten, das Erlernen der jeweiligen Liebesprache dieser Kinder und deren tägliche Anwendung hätten das emotionale Klima im Klassenraum deutlich verändert. Sie erzählten mir auch, dass die Kinder viel aufnahmebereiter seien, wenn sie sich von ihren Lehrkräften geliebt fühlten.

Wenn aber die Eltern von Kindern mit Behinderungen mich zur Beratung aufsuchen, dann meistens deshalb, weil sie sich Sorgen um ihre Beziehung machen. Da sie so viel Zeit, Energie und Mühe für die Pflege ihres Kindes aufwenden müssen, haben sie das Gefühl, als Paar auseinanderzudriften. Für viele dieser Paare war das Erlernen der Liebesprachen die entscheidende Erkenntnis. Tatsächlich haben manche zu mir gesagt: »Das hat unsere Beziehung buchstäblich gerettet.« Sie lernten, die füreinander verbleibende Energie und Zeit so einzusetzen, dass sie einander ihre Liebe auf eine Weise zeigen konnten, die ihnen wirklich etwas bedeutete. Die bevorzugte Liebesprache des Partners zu verstehen, half ihnen, ihre Liebe wirkungsvoll zum Ausdruck zu bringen.

In diesem Buch finden Sie hilfreiche Gedanken, um sowohl Ihre Paarbeziehung als auch die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Kindern zu fördern. Jolene Philo, meine Co-Autorin, und ihr Mann Hiram haben einen Sohn mit besonderen Bedürfnissen. Jolene unterrichtet zudem auch Kinder mit Behinderungen in ihren Klassen. Sie hat zu diesem Thema bereits einige Bücher und zahlreiche Artikel geschrieben. In den vergangenen zwanzig Jahren hat sie Paaren und Familienangehörigen mit viel Engagement gezeigt, wie sie trotz der Herausforderungen, vor die sie durch die Behinderung ihres Kindes gestellt werden, ihre Liebe am Leben erhalten können.

Dieses Buch profitiert jedoch nicht nur von Jolenes eigenen Erfahrungen und meiner jahrelangen Tätigkeit in der Paar- und Familienberatung, sondern auch von den vielen Familien, die ihre Erlebnisse mit uns geteilt haben. Ihre Namen wurden

abgeändert, um die Privatsphäre zu schützen, aber die Geschichten und Kommentare, die Sie hier vorfinden, entstammen dem realen Leben.

Im ersten Kapitel erfahren Sie die Geschichte von Jolene und Hiram. Im zweiten Kapitel weisen wir Sie auf sieben Gefahren hin, durch die Ihre Einheit als Paar bedroht sein kann, wenn Sie für ein Kind mit besonderen Bedürfnissen sorgen. In Kapitel drei zeigen wir anhand von Beispielen, wie die fünf Sprachen der Liebe zu einer Stärkung der Partnerschaft beitragen und die genannten Gefahren bannen können. Unser Wunsch ist es, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, die Liebe zueinander und zu Ihrem Kind mit besonderen Bedürfnissen zu stärken sowie zu allen anderen Kindern, die »Mama« und »Papa« zu Ihnen sagen.

Gary Chapman

Ein Wort an Familienangehörige und Freunde

An einem kalten Februartag im Jahr 2017 bekam ich eine E-Mail von einer Freundin, die zwei Kinder mit besonderen Bedürfnissen hat. Sie fragte mich: »Jolene, wann schreibst du ein Buch über die fünf Sprachen der Liebe für Familien wie unsere?«

Das brachte bei mir etwas ins Rollen. Ich wusste, dass das Buch, von dem sie sprach, geschrieben werden musste, denn es würde das Potenzial besitzen, zahllosen Familien weiterzuhelfen. Mit Unterstützung von Gary Chapman, dem das Wohlergehen der betroffenen Familien besonders am Herzen liegt, ist das Buch nun Wirklichkeit geworden.

Auf den folgenden Seiten werden Sie vielen Eltern begegnen, deren Kinder ein weites Spektrum an besonderen Bedürfnissen und Einschränkungen haben – von spastischen Lähmungen bis ADHS, vom Downsyndrom bis zum Ehlers-Danlos-Syndrom, von Epilepsie bis zu Entwicklungsverzögerungen, von Autismus bis Angststörungen, von psychischen Beeinträchtigungen bis zu körperlichen Erkrankungen, von bekannten Diagnosen bis hin zu extrem seltenen.

Durch meinen Kontakt zu diesen Familien, die mir ihre je-

weilige Geschichte erzählten, wurde mir noch einmal bestätigt, was ich bereits wusste: Ganz gleich, ob die Diagnose Ihres Kindes dieselbe ist wie bei meinem Kind oder eine ganz andere – wir sind eine einzigartige Truppe von Eltern, die ihre Kinder unter außergewöhnlichen Umständen erziehen müssen. Wir brauchen einfache, effektive Wege, auf denen wir unsere familiären Beziehungen fördern können.

Ich hoffe daher zum einen, dass dieses Buch für Ihre Familie ein solcher Weg sein kann, auf dem Sie lernen, wie Sie die fünf Sprachen der Liebe in Ihrer speziellen Situation einsetzen können. Die einzelnen Kapitel liefern Ihnen hierzu Beispiele und Anregungen, wie Sie die Liebessprachen bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, bei Ihren Kindern mit besonderen Bedürfnissen und bei deren Geschwistern anwenden können.

Meine zweite Hoffnung hängt eng mit der ersten zusammen: Ich hoffe, dass dieses Buch auch zu einer Informationsquelle für die Familienangehörigen und Freunde betroffener Familien wird sowie für die Fachleute, von denen sie umgeben sind. Wenn Sie zu diesem Personenkreis gehören, werden Sie feststellen, dass einige Kapitel in diesem Buch speziell für Sie geschrieben wurden. Darin wird Ihnen vermittelt, wie Sie die fünf Sprachen der Liebe einsetzen können, um die Familien zu unterstützen, die Ihnen anvertraut sind. Denn obwohl unsere Situation außergewöhnlich ist, sind wir ganz gewöhnliche Menschen und wir sind sehr dankbar, wenn man uns klar und deutlich Zuneigung und Liebe zeigt. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, uns Ihre Liebe auf eine Art und Weise zu vermitteln, wie wir sie am besten aufnehmen können.

Jolene Philo

1. Wie ein Baby mit besonderen Bedürfnissen unsere Liebe veränderte

Mein Mann und ich freuten uns riesig, als wir im Herbst 1981 erfuhren, dass ich schwanger war. Es war unser erstes Kind. Hiram und ich hatten uns sieben Jahre zuvor in Westmar kennengelernt, einem kleinen christlichen College im US-Bundesstaat Iowa. Hiram war in Alaska als Sohn eines Flugzeugmechanikers und einer Lehrerin aufgewachsen, ich in einer kleinen Stadt im Nordwesten von Iowa. Meine Mutter war auch Lehrerin, mein Vater hatte im Alter von neunundzwanzig Jahren die Diagnose Multiple Sklerose erhalten. Hiram war sehr sportlich, ich dagegen eher ein Theaterfan. Er war still, ich nicht. Er las nicht gern, während ich jedes Buch verschlang. Er war ein logischer Denker, ich eher kreativ. Er war romantisch eingestellt, ich praktisch. In vielerlei Hinsicht waren wir das Musterbeispiel dafür, dass »Gegensätze sich anziehen«, wie es manchmal heißt.

Allerdings hatten wir mehr gemeinsam, als es auf den ersten Blick schien. Wir waren beide zu fleißigen Menschen erzogen worden, für die Familie und Bildung von großer Bedeutung waren. Was aber am wichtigsten war: Wir hatten ähnliche Glaubensüberzeugungen. Später sagte mir Hiram einmal,

dass ihn Letzteres mehr als alles andere dazu gebracht hatte, mich zu fragen, ob ich ihn zu einem Klassentreffen begleiten würde. Er war dabei so nervös gewesen, dass er sich mehrmals versprach, bis er die Frage herausgebracht hatte. Als mir klar wurde, was er meinte, sagte ich ohne zu zögern Ja.

Drei Jahre später, im Juli 1977, heirateten wir. Ein Jahr danach legten wir unsere Prüfungen ab und zogen nach Camp Crook, einem Dorf mit zweiundneunzig Einwohnern, das im äußersten Nordwesten von South Dakota lag. Wir hatten dort beide einen Job gefunden, Hiram als Sozialarbeiter und ich als Lehrerin an einer Einrichtung für verhaltensauffällige Jugendliche. Nach zwei Jahren wechselte ich an die staatliche Schule in Camp Crook.

Viele Aktivitäten im Dorf drehten sich um die Schule. Daher wurde, als wir die Schwangerschaft verkündeten, die Ankunft des neuen Erdenbürgers zu einer Angelegenheit der ganzen Dorfgemeinschaft. Nicht nur mein Mann und ich, sondern auch meine Schüler und ihre Familien warteten gespannt auf die Geburt, die Ende Mai stattfinden sollte. Die Wehen setzten an einem Samstagabend ein und am 23. Mai 1982 wurde Allen Craig Philo kurz nach Mitternacht im Krankenhaus von Spearfish, South Dakota, geboren.

Wir riefen sofort unsere Eltern an, um ihnen die gute Nachricht mitzuteilen; unsere Freunde in Camp Crook wollten wir am nächsten Morgen informieren. Doch als es Morgen wurde, waren die Nachrichten schon nicht mehr so gut. Während der Nacht hatte unser Sohn zunehmend Schwierigkeiten beim Atmen gehabt und der Arzt ordnete eine Röntgenuntersuchung an. Das Ergebnis war jedoch nicht eindeutig. Der Arzt bat um unsere Einwilligung für eine Überweisung unseres Kindes ins Krankenhaus von Rapid City, wo weitere Untersuchungen stattfinden sollten. Beunruhigt gaben wir unsere Zustimmung. Es war nicht einmal mehr genügend Zeit, unser Baby noch einmal zu sehen und uns von ihm zu verabschieden.

Um die Mittagszeit rief ein Kinderarzt aus Rapid City an, um uns die Diagnose mitzuteilen. Hiram war bei Freunden, um dort zu duschen, als der Arzt mir erzählte, was die Untersuchungen ergeben hatten. »Ihr Sohn hat eine Tracheo-ösophageale Fistel. Das bedeutet, dass seine Speiseröhre vom Hals abwärts in einer Art Beutel endet. Vom Magen aus verläuft sie nach oben und verbindet sich mit der Luftröhre. Wir müssen ihn sofort operieren, um sein Leben zu retten.« Er räusperte sich. »Die gute Nachricht lautet, dass die Erfolgsrate bei dieser Operation bei 92 Prozent liegt, die höchste Rate für eine von Geburt an bestehende Fehlbildung. Die schlechte Nachricht ist: Die nächstgelegenen Krankenhäuser, in denen dieser Eingriff durchgeführt werden kann, sind die Universitätsklinik von Nebraska in Omaha oder die Universitätsklinik von Colorado in Denver.« Der Arzt schwieg einen Augenblick und fragte dann: »Wohin soll Ihr Sohn gebracht werden?«

Ich war am Boden zerstört. Meine Hormone fuhren Achterbahn und ich wünschte mir sehnlichst, mit meinem Mann sprechen zu können, bevor eine Entscheidung fiel. Aber der Arzt meinte, wir dürften keine Zeit verlieren.

»Omaha«, flüsterte ich, denn das lag nur wenige Stunden vom Wohnort meiner Eltern entfernt. »Bringen Sie ihn nach Omaha.« Danach hatte ich das Gefühl, als würde mein Herz in Stücke brechen.

An diesem Tag begann unser Leben als Eltern eines Kindes mit besonderen Bedürfnissen. Bis zu seinem vierten Geburtstag musste Allen sich sieben weiteren Operationen unterziehen, Dutzenden von invasiven Untersuchungen und Prozeduren sowie zahllosen Arztbesuchen. Mit fünfzehn brachte er seine letzte OP hinter sich. Als junger Erwachsener musste er wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung behandelt werden, verursacht durch all die invasiven Eingriffe und Prozeduren, mit denen sein Leben gerettet wurde. Heute ist er

erwachsen, er ist Ehemann und Vater und hat eine gute Arbeitsstelle gefunden.

Ein Kind mit besonderen Bedürfnissen zu haben, veränderte die Dynamik in unserer Familie und hatte auf uns alle große Auswirkungen. Diese Erfahrung bestimmte die Art und Weise, wie wir unseren Sohn erzogen. Sie belastete und veränderte unsere Ehe. Und sie wirkte sich auch auf unsere Beziehung zu unserer Tochter Anne aus, die sechs Jahre jünger ist als Allen. Außerdem prägte sie das Verhältnis unserer Tochter zu ihrem älteren Bruder. In vielerlei Hinsicht sind wir, wer wir sind, durch die besonderen Bedürfnisse unseres Sohnes.

Die Entdeckung der fünf Liebessprachen

Die Erfahrungen, die wir als Eltern machten, veränderten uns. Doch als sich die gesundheitliche Situation unseres Sohnes allmählich stabilisierte, wurde auch unser Leben planbarer. Wir engagierten uns wieder in unserer Gemeinde und freuten uns sehr, als dort ein Kurs zu Gary Chapmans brandneuem Buch *Die 5 Sprachen der Liebe* angeboten wurde. Die Kommunikation zwischen Hiram und mir war von Anfang an schwierig gewesen. Vier Jahre, die mit Notoperationen und schlaflosen Nächten mit einem schwerkranken Kind ausgefüllt waren, hatten das Problem weiter verschärft. Wir meldeten uns zu dem Kurs an und lasen das Buch begeistert durch.

Darin beschreibt Gary, wie schwer es für einen Menschen ist, der aus China kommt und kein Wort Deutsch oder Englisch spricht, mit uns zu kommunizieren. Selbst wenn wir Bilder malen, Gesten verwenden und auf den Gesichtsausdruck achten, ist eine reibungslose Kommunikation fast unmöglich. Gary verwendete das Bild der Fremdsprachen, um seinen Lesern deutlich zu machen, wie unterschiedlich Menschen Liebe empfinden. Ihre Wahrnehmung kann so verschieden

sein, dass man hier von fünf »Sprachen« oder Kommunikationskanälen sprechen kann. Wir alle haben mindestens eine Sprache, die für uns die Liebe eines anderen Menschen besser vermittelt als alle anderen Sprachen. Die Liebessprache des anderen zu verstehen und sie bewusst zu sprechen, kann unsere Beziehungen enorm verbessern.

Eine kurze Einführung in die fünf Sprachen der Liebe

Ich (Gary) freue mich immer wieder sehr, wenn ich höre, wie die Sprachen der Liebe eine Beziehung zum Guten verändert haben. Im Folgenden erkläre ich kurz die verschiedenen Liebessprachen:

Lob und Anerkennung: Komplimente, die ohne besonderen Anlass ausgesprochen werden, ob schriftlich oder mündlich; Worte, die Wertschätzung zum Ausdruck bringen. Beispiele: »Ich liebe dich.« – »Das hast du super gemacht!« – »Ich finde es gut, dass du so auf die Details achtest.« Es ist hilfreich, sich konkret zu äußern: »Danke, dass du die Spülmaschine ausgeräumt hast.« – »Dieses Kleid steht dir gut.« – »Du hast mir sehr geholfen, indem du ...«

Die »Dialekte« dieser Liebessprache sind unter anderem Ermutigungen, dankbare oder freundliche Worte. Dritten gegenüber etwas Nettes über jemanden zu sagen, zählt auch, weil die Botschaft oftmals zu der betreffenden Person gelangt, wenn die anderen ihr von dem Kompliment berichten. Ein Mensch, dessen Liebessprache *Lob und Anerkennung* ist, kann durch Beschimpfungen und harte Worte zutiefst verletzt werden.

Zweisamkeit: Dem anderen meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Zu den »Dialekten« gehören intensive Gespräche (in denen Gedanken, Gefühle, Wünsche und Erfahrungen aus-

getauscht werden und man sich gegenseitig wirklich zuhört) sowie intensive gemeinsame Aktivitäten (die noch lange in Erinnerung bleiben). Ein Mensch, dessen Liebessprache *Zweisamkeit* ist, reagiert verletzt, wenn man ihm nur halb zuhört oder abgelenkt ist oder die versprochene gemeinsame Aktivität immer wieder verschiebt.

Geschenke (bzw. das Erhalten von Geschenken): Es kann sich dabei um Geschenke handeln, die gekauft oder selbst gemacht sind oder die zufällig gefunden wurden. Ein Geschenk zeigt dem anderen, dass er uns wirklich wichtig ist; es ist ein sichtbares Symbol der Liebe. Dabei kommt es nicht auf den Preis an. Ausdrucksstarke Geschenke können teuer sein oder gar nichts gekostet haben. Es ist vielmehr der Gedanke, der zählt. Die Aufmerksamkeit und die Mühe, die hinter dem Geschenk stehen, sind es, die dem anderen die Botschaft senden: »Ich liebe dich.« Physische Anwesenheit, geschenkte Zeit – das sind Geschenke, die zwar nicht mit Händen zu greifen, aber für manche Menschen dennoch sehr kostbar sind, vor allem in Krisen- oder Krankheitszeiten oder wenn es etwas zu feiern gibt. Eine Person, der *Geschenke* wichtig sind, kann sehr verletzt sein, wenn ihr Geburtstag oder ein wichtiger Jahrestag vergessen wurde. Solche Menschen fühlen sich leer in einer Beziehung, in der es keine greifbaren Zeichen der Liebe gibt.

Hilfsbereitschaft: Etwas tun, um einer anderen Person zu helfen, zum Beispiel den Tisch decken, den Hund ausführen, Geschirr abwaschen, staubsaugen oder einkaufen. Der Sinn besteht darin, dem anderen eine Last abzunehmen. Hilfsbereitschaft erfordert Nachdenken, Planung, Zeit und Mühe. Es geht nicht darum, ständig beschäftigt zu sein oder das zu tun, was einem selbst am besten gefällt; es geht vielmehr darum, das zu tun, was der anderen Person am meisten bedeutet und ihr hilft. Menschen, deren Liebessprache *Hilfsbereitschaft* ist,

reagieren verletzt, wenn jemand faul ist, ein Durcheinander hinterlässt, das sie dann aufräumen müssen, oder wenn das Versprechen zu helfen nicht eingelöst wird.

Zärtlichkeit: Bewusste Berührungen, die unsere volle Aufmerksamkeit benötigen, zum Beispiel eine Rücken- oder Fußmassage, eine Umarmung, gegenseitiges Abklatschen oder ein Kuss; aber auch Berührungen zählen dazu, die eher »nebenbei« geschehen und wenig oder keine Extrazeit erfordern, wie zum Beispiel sich dicht neben jemanden aufs Sofa zu setzen oder ihn im Vorübergehen an der Schulter zu berühren. Bei einem Menschen, für den *Zärtlichkeit* besonders wichtig ist, können ein wütender Klaps oder andere körperliche Misshandlungen oder Vernachlässigungen extreme seelische Verletzungen verursachen.

Jeder Mensch hat eine »Muttersprache der Liebe«. Eine der fünf genannten Liebessprachen spricht ihn tiefer an als die anderen vier. Paare, Eltern und Kinder und selbst gute Freunde sprechen häufig nicht dieselbe Liebessprache. Die Sprache, die uns selbst am meisten liegt und uns das Gefühl vermittelt, geliebt zu werden, verwenden wir in der Regel auch anderen Menschen gegenüber – anstelle der Sprache, die *ihre* Muttersprache ist und *ihnen* das Gefühl gibt, geliebt zu werden. Auch wenn zwei Menschen ihre eigene Liebessprache deutlich und häufig anwenden, werden sie sich nicht geliebt fühlen, weil der andere sich nicht in der Sprache äußert, die er selbst am besten versteht.

Eine junge, frischverheiratete Ehefrau schenkte ihrem Mann häufig Kleinigkeiten, bekam aber nie von ihm ein Geschenk (außer am Geburtstag). Dafür machte er seiner Frau häufig Komplimente, was ihr jedoch nicht viel bedeutete. Nach einiger Zeit fühlten beide sich verletzt und frustriert. Was war passiert? Die junge Frau sprach in ihrer eigenen Liebessprache *Geschenke* mit ihrem Mann – doch ihre Botschaft kam nicht an, denn seine

Liebessprache lautete *Lob und Anerkennung*. Statt einer Schachtel Pralinen hätte er sich viel mehr über ein Lob oder ein Wort der Ermutigung gefreut. Sie wiederum fühlte sich nicht geliebt, weil ihr Mann ihr nie eine unerwartete Kleinigkeit schenkte. Als die beiden das Konzept der Liebessprachen begriffen und begannen, es in ihrer Beziehung umzusetzen, fühlten sie sich vom jeweils anderen geliebt.

Manche Menschen haben auch eine zweite Liebessprache, die ihnen viel bedeutet. Wenn wir also im Umgang mit den Menschen, denen wir Liebe zeigen wollen, *ihre* Muttersprache und eventuell auch die zweite Liebessprache intensiv anwenden, dann gelingt es uns, ihren Liebestank immer gut gefüllt zu halten. Das Bild des »Liebestanks« benutzen wir, um das Bedürfnis eines Menschen nach Liebe und Zuneigung zu verdeutlichen. Ist der Liebestank leer, dann geht es nicht weiter – man bleibt buchstäblich wie ein leer gefahrenes Auto liegen. Wenn man jedoch regelmäßig die Liebessprache des anderen benutzt, sorgt man auf diese Weise dafür, dass der Liebestank gut gefüllt bleibt und dass dieser Mensch sich geliebt und angenommen weiß.

Die 5 Sprachen der Liebe



Lob und Anerkennung



Zweisamkeit



Geschenke



Hilfsbereitschaft



Zärtlichkeit

Sobald wir uns mit den Sprachen der Liebe vertraut gemacht und die jeweilige Muttersprache der wichtigsten Menschen in unserem Leben entdeckt haben, besteht der nächste Schritt darin, dass wir uns gemeinsam bemühen, jede Person in ihrer eigenen Muttersprache »anzusprechen«. Wenn Paare und vielleicht sogar ganze Familien das Konzept übernehmen und ihre Liebe auf die Weise zum Ausdruck bringen, die der anderen Person am meisten bedeutet, dann fühlen sich alle Beteiligten geliebt. Die richtige Liebessprache des anderen bewusst, beständig und fließend zu sprechen, vertieft die Beziehung und wappnet sie gegen die Stürme des Lebens, die unweigerlich kommen werden.

Garys Beschreibung der fünf Liebessprachen und deren Anwendung traf bei Hiram und mir (Jolene) auf großes Interesse. Unsere Kommunikation wurde viel besser, nachdem ich Hiram's Liebessprachen gelernt hatte (*Zärtlichkeit* und *Zweisamkeit*) und er meine (*Hilfsbereitschaft* und *Lob und Anerkennung*). Wie Gary es beschrieben hatte, führte die Anwendung der jeweiligen Liebessprache dazu, dass wir unsere Liebestanks gegenseitig auffüllen konnten.

Den Liebestank gefüllt halten

Meine Erfahrungen als Mutter und meine Ausbildung zur Grundschullehrerin ließen mich bereits ahnen, dass die Anwendung der Liebessprachen die Beziehung zu unseren Kindern vertiefen könnte. Wir probierten bewusst alle fünf Sprachen bei unseren Kindern aus und beobachteten, wie sie darauf reagierten. Als wir ihre jeweilige Sprache zu sprechen begannen, wurde unser Familienleben viel einfacher und machte uns allen mehr Freude, denn bei jedem von uns wurde der Liebestank nun regelmäßig aufgefüllt.

Kinderpsychologen bestätigen, dass Kinder ganz bestimm-

te emotionale Bedürfnisse haben, die erfüllt werden müssen, damit sie seelisch stabil bleiben. Eines der grundlegenden Bedürfnisse ist das nach Liebe und Zuneigung, wodurch das Gefühl der Zugehörigkeit und des Erwünschtseins entsteht. Immer dann, wenn Hiram und ich mit unseren Kindern in ihrer jeweils eigenen Liebessprache »sprachen«, füllten wir damit ihre kleinen Liebestanks auf. Und weil wir uns einander näher fühlen und entspannter sind, wenn wir uns geliebt wissen, war es kein Wunder, dass unser Zusammenleben einfacher wurde und es mehr Freude machte, je intensiver wir die Sprachen der Liebe anwandten.

Ich wünschte, das Buch *Die 5 Sprachen der Liebe* hätte es schon gegeben, als Allen geboren wurde – damals in den Jahren, als unser Leben eine chaotische Mischung aus Sorgen um die Gesundheit unseres Kindes und endlosen Operationsterminen war. Hätten wir damals schon die fünf Liebessprachen gekannt, hätten Hiram und ich diese schon miteinander sprechen können, als wir die langen Fahrten zu den Arzt- und Behandlungsterminen unseres Sohnes unternahmen. Wir hätten alle fünf Sprachen bei unserem kleinen Jungen ausprobieren können, bis wir seine Liebessprachen entdeckt hätten. Auf diese Weise hätte er die Arztpraxis oder das Krankenhaus mit einem gefüllten Liebestank betreten können und wir hätten diesen Tank wieder auffüllen können, während er sich von den Operationen und Behandlungen erholte.

Doch statt das zu beklagen, was ich nun nicht mehr ändern konnte, suchte ich nach Wegen, um durch die Sprachen der Liebe gesündere Beziehungen in unserer familiären Umgebung und darüber hinaus zu schaffen. Ich begann, die Liebessprachen bei meinen Schülern anzuwenden. Ich hatte noch keine Tests zur Verfügung, mit denen man die bevorzugte Liebessprache eines Kindes herausfinden konnte. Darum wandte ich während des Schultages einfach alle fünf Sprachen an, wo immer das möglich war. Alle meine Schüler reagierten positiv

darauf, vielleicht weil sie spürten, dass ich ihre Sprache redete; vielleicht aber auch, weil meine bewussten Bemühungen eine bessere Atmosphäre im Klassenraum schufen.

Am meisten profitierten jene Schüler davon, die eine Lernbehinderung hatten; möglicherweise deshalb, weil ihre Muttersprache der Liebe nicht die war, die von Lehrkräften am häufigsten verwendet wird: *Lob und Anerkennung*. Mit einem Mal erlebten diese Schüler, wie ihre Muttersprache der Liebe im Klassenraum gesprochen wurde: weil ich ihnen ermutigend auf die Schulter klopfte (*Zärtlichkeit*), mich zu ihnen setzte und ihnen zuhörte (*Zweisamkeit*), ihnen half, mit dem nervigen Bleistiftanspitzer klarzukommen (*Hilfsbereitschaft*) oder ihnen eine Kleinigkeit schenkte, etwa einen Aufkleber oder einen Stift (*Geschenke*). Unser Klassenraum wurde für sie zu einem Ort, an dem sie sich geliebt und akzeptiert fühlten.

Die Muttersprache der Liebe herausfinden

Diese Erfahrungen zeigten mir, dass die fünf Sprachen der Liebe bei Kindern eine sehr positive Wirkung haben. Nachdem Gary Bücher über die Anwendung der Liebessprachen bei Kindern und Jugendlichen geschrieben hatte, waren Eltern viel besser darauf vorbereitet, diese Sprachen gegenüber ihren Kindern jeden Alters zu verwenden, sofern diese die übliche Entwicklung durchliefen. Doch bis heute gab es keine Literatur, die sich mit der Frage beschäftigt, wie die fünf Sprachen der Liebe bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen anzuwenden sind. Darum haben wir (Gary und Jolene) dieses Buch geschrieben. Wir möchten alle Mitglieder einer Familie, in der es ein Kind mit besonderen Bedürfnissen gibt – Eltern, Geschwister und die betroffenen Kinder selbst –, so ausrüsten, dass sie in der Lage sind, zwei Dinge zu tun: erstens die eigene Muttersprache der Liebe herauszufinden und zweitens

die Sprachen der Liebe effektiv im Umgang miteinander einzusetzen.

Garys Test zur Ermittlung der Liebessprachen für Paare und alleinerziehende Mütter oder Väter ist am Ende dieses Kapitels abgedruckt. Dort finden Sie auch das »Fünf Sprachen der Liebe«-Rätselspiel für Kinder und das entsprechende Quiz für Jugendliche. Beides kann für die Geschwister eines Kindes mit besonderen Bedürfnissen angewendet werden. Auf welche Weise Eltern die Liebessprache ihres Kindes herausfinden können, wenn dieses noch im Baby- oder Kleinkindalter ist, wenn es sprachbehindert, in der Entwicklung verzögert oder gesundheitlich stark beeinträchtigt ist, erfahren Sie in Kapitel 5.

Sie können den Test jetzt sofort durchführen oder damit warten, bis Sie das Buch durchgelesen haben. In den späteren Kapiteln berichten verschiedene Familien, die ein Kind mit besonderen Bedürfnissen haben, wie sie die fünf Sprachen der Liebe ganz praktisch im Alltag einsetzen. Doch zunächst beschäftigt sich Kapitel 2 mit der Frage, vor welchen Herausforderungen die Eltern eines Kindes mit besonderen Bedürfnissen stehen und wie diese Probleme ihre Partnerschaft belasten können.