

WIE KOMMUNIKATION IN DER PARTNERSCHAFT GELINGT

In Liebesdingen sprechen Paare nicht immer die gleiche Sprache. Das liegt nicht am fehlenden gemeinsamen Wortschatz, sondern daran, dass sich die Erwartungshaltung unterscheidet. Konflikte sind oft vorprogrammiert, weil sich der eine oder die andere vom Gegenüber nicht gesehen fühlt. Ein Phänomen, das den amerikanischen Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman besonders beschäftigt. Er identifizierte fünf Sprachen der Liebe. Welche das sind und warum es wichtig ist, die eigene Liebessprache und die des/der PartnerIn zu kennen, haben wir die Rosenheimer Paartherapeutin Dorothea Perkusic gefragt.

Welche fünf Liebessprachen gibt es?

Für die einen spielen Lob und Worte der Anerkennung eine wesentliche Rolle, um ihre Liebe auszudrücken, andere tun das durch Geschenke. Die dritte Liebessprache äußert sich in Hilfsbereitschaft, die vierte in gemeinsam verbrachter Zeit, die fünfte in Berührungen und Zärtlichkeit.

Nutzt du dieses Konzept in der Therapie?

Ich glaube, jeder Paartherapeut arbeitet damit, wenn auch eher indirekt. Denn die Basis jeder guten Beziehung – und das ist ja das Ziel der Paartherapie – ist es, dem Gegenüber mit Wertschätzung zu begegnen und einen liebevollen Umgang zu pflegen. Und dafür ist es existenziell, einander zu akzeptieren. Da hilft es, die Sprache des/anderen anzuerkennen – und natürlich auch die eigene.

Warum geht es auch um die eigene Liebessprache?

Weil es wichtig ist herauszufinden, wodurch ich mich gesehen, geachtet und geliebt fühle. Das hat häufig damit zu tun, wie ich aufgewachsen bin, was mich geprägt hat. War Lob für Leistungen ein Zeichen der Eltern für ihre Liebe oder wurde mir etwas geschenkt? Diese Erfahrungen prägen sich ein und beeinflussen – vergleichbar mit der Muttersprache – wie ich später meine Anerkennung und Liebe dem Partner gegenüber äußere und was ich erwarte.

Wie kann man herausfinden, welche Liebessprache der/die PartnerIn spricht?

Indem man direkt danach fragt, was der andere tut, wenn er zeigen möchte,

dass er den anderen wirklich liebt. Dies zu wissen, ist der Schlüssel für Verständnis. Häufig aber schrecken Paare vor direkten Fragen zurück. Stattdessen ziehen sie Rückschlüsse aus dem Verhalten des anderen. Interpretation ist in Liebesdingen aber ein Killer, daher besteht ein wesentlicher Teil meiner Therapie darin, mit den Paaren zu trainieren, dem anderen offene Fragen zu stellen, um diesen besser kennen und verstehen zu lernen.

Warum ist es wichtig die Liebessprache des Partners zu kennen?

Weil dies das Leben in vielen Bereichen einfacher und erfüllender macht. Denn was ich weiß, kann ich auch anwenden. Ich kann also dem Partner das geben, was er braucht. Das ist so wie bei der Intimität. Wenn ich weiß, was dem anderen gefällt, wo er berührt werden möchte, dann wird das Liebesspiel lustvoller und schöner. Und darum geht es doch in der Partnerschaft: dass sich beide gerne Gutes tun und das Leben gemeinsam schöner ist.

Ziehen sich in der Regel Partner an, die die gleiche oder eine unterschiedliche Liebessprache haben?

Das ist komplett typabhängig. Zu beobachten ist bei Paaren, die eine unterschiedliche Liebessprache ihr eigen nennen und sich dessen bewusst sind, dass sie entwicklungsorientiert sind, aneinander wachsen wollen und die Andersartigkeit als Herausforderung annehmen. Paare mit der gleichen oder einer sehr ähnlichen Liebessprache legen dagegen viel Wert auf Harmonie.



DOROTHEA PERKUSIC

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.
