

Wieso der Übergang vom Verliebtsein zur Liebe oft missverständlich ist

Über Gefühle zu reden fällt vielen nicht leicht. Dem einen geht es zu schnell, andere wollen lieber »ganz oder gar nicht«. Für Klarheit können die fünf **Sprachen der Liebe** sorgen. ➔ VON ESTHER REISERER

Verliebtsein und aufrichtige Liebe fühlen sich für jeden anders an. So kann es schnell zu Fehlinterpretationen und Verletzungen kommen. In der Folge halten sich viele damit zurück, über ihre Gefühlslage zu sprechen. Doch es lohnt sich stets, zu kommunizieren – in welcher Sprache auch immer, sind sich die Wiener Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel einig.

Wie zeigt sich, dass die Verliebtheitsphase zu Ende ist und es Liebe ist?

Sabine Bösel: In der Verliebtheit erscheint alles großartig. Wenn es Liebe sein soll, können ein paar „Tests“ hilfreich sein. Gemeint ist: bewusst hinzusehen, ob der/die andere auch mit dem kann, was nicht so rosig ist. Wenn es zum Beispiel einmal Streit gibt, bewusst darauf achten, ob man diesen

„ausstreiten“ kann. Ob man sich vielleicht zusammensetzen kann, um eine Liste zu machen, um zu erfassen, was wer möchte oder braucht.

Roland Bösel: Verliebt zu sein fühlt sich symbiotisch an, man verhält sich wie zwei aneinandergedrückte Wattebäusche. Man weiß nicht, wo wer aufhört und anfängt und wo wer ist. Die Auflösung der Symbiose in Richtung Liebe, oder – wie wir es eher nennen würden – eine Beziehung zu führen, in der Liebe eine Aktivität ist, bedeutet dann eine Differenzierung. In der zwei – idealerweise – gereifte Menschen einander begegnen.

Was passiert, wenn ein Ungleichgewicht herrscht?

Roland Bösel: Es kann schon passieren, dass bei einem Part die Verliebtheits-

phase etwas früher endet als beim anderen. Unserer Erfahrung nach landen aber beide in etwa zugleich in der nächsten Phase – und damit auch auf dem Boden der Realität. Und da entdeckt man, dass nicht alles Watte ist, sondern Ecken und Kanten hat.

Es gibt bekanntlich fünf Sprachen der Liebe, die dabei helfen sollen, unterschiedliche Ausdrucksformen zu nutzen. Was passiert, wenn diese nicht zusammenpassen?

Roland Bösel: Unserer Erfahrung nach besteht ein Zusammenhang zwischen den bevorzugten Sprachen der Liebe und der Art, wie jemand als Kind „genährt“ und sozialisiert wurde. Diese fünf Sprachen werden eingeteilt in: Anerkennung und Wertschätzung, also das Verbale. Zweitens die körperli-

che Zuwendung. Drittens einander hilfreich zur Seite zu stehen. Viertens exklusive Zeit als Paar zu verbringen und fünftens einander zu überraschen. Für den Bezug zu frühen Erlebnissen nehmen wir gern uns selbst als Beispiel: Ich habe als Kind tatkräftig im Geschäft meiner Eltern mitgeholfen und dabei viel Lob bekommen. Verbale Anerkennung war also genug da. **Sabine Bösel:** Mir hingegen hat die Anerkennung gefehlt, zumindest wenn es um Leistung geht. Deshalb schätze ich die sprachliche Anerkennung besonders. Aber es gibt auch Mischformen: Wenn ich länger keine exklusive Paarzeit bekomme, werde ich unrund.

Muss es also nicht die gleiche Sprache der Liebe sein, mit der ein Paar spricht?

Roland Bösel: Nein. Eine Beziehung kann mit verschiedenen Neigungen gut funktionieren – besonders dann, wenn man weiß, in welcher Weise man unterschiedlich spricht. Es beugt der

Gefahr vor, für unser Gegenüber die Sprache zu verwenden, in der wir selbst gern angesprochen werden.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um einzusehen, dass es nicht funktioniert?

Sabine Bösel: Es kann einfach sein, „Sprachbarrieren“ in der Liebe zu überwinden. Es gibt Unterschiede, die viel schwieriger zu überbrücken sind. Etwa komplett konträre Vorlieben, wenn es um Aktivitäten geht.

Stichwort Schnellebigkeit, Online-Dating und Co: Kommen diese Sprachen auch virtuell zur Geltung?

Roland Bösel: Die Sprachen der Liebe sind virtuell kaum einsetzbar. Die Anbahnung funktioniert über Online-Dating gut – aber das Interesse ebbt oft schnell ab. Es verläuft unbewusst, doch wenn wir nicht diese Art Seelenverwandtschaft empfinden – wenn kein Feuer da ist –, findet man sich rasch zurück am Start: beim Suchen.

