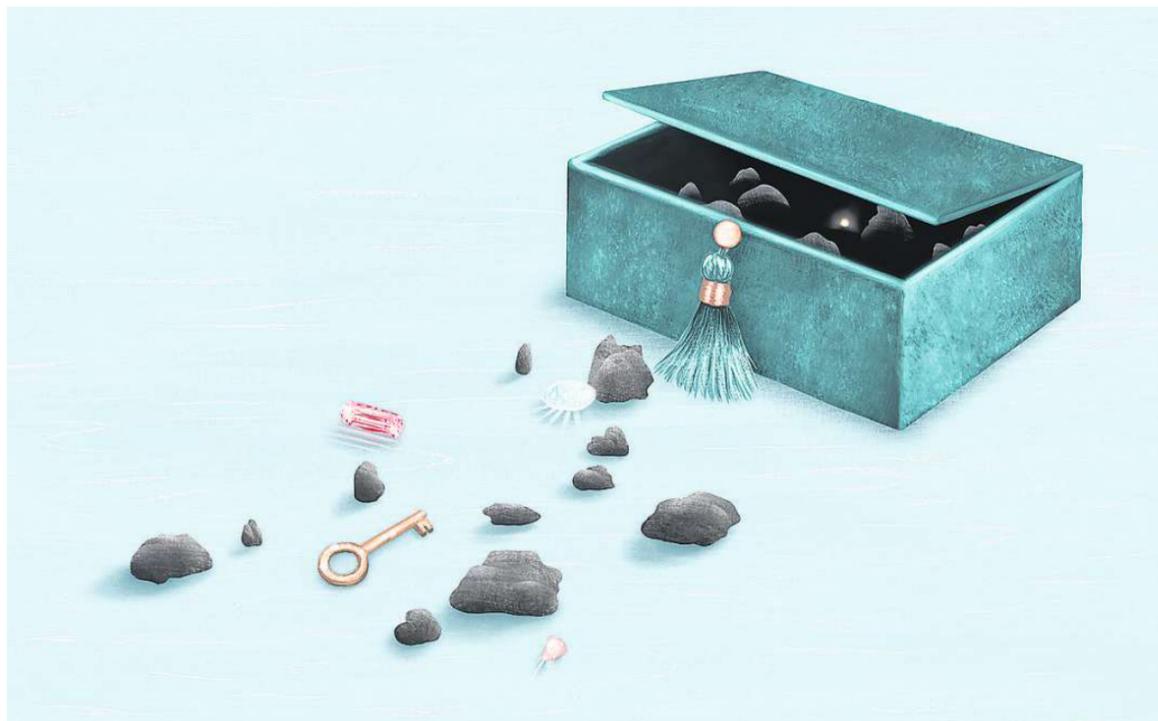


MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 6

Ehrlich gesagt

Wer sich liebt, hat keine Geheimnisse voreinander. Oder? Warum radikale Offenheit nicht unbedingt zu einer besseren Beziehung führt



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Ehrlich währt am längsten, heißt es. Doch für Beziehungen gilt das nicht uneingeschränkt. In unserer Arbeit als Paartherapeuten ist die Frage oft zentral, warum Menschen manchmal unehrlich zueinander sind. Wir haben in der Praxis dabei zwei Grundmotive identifiziert.

Ziel kann es sein, durch gezieltes Verschweigen oder Lügen die eigene Haut zu retten, weil die Wahrheit vielleicht unbequem oder mit Scham besetzt ist. Die andere Motivation kann darin liegen, den anderen oder die andere zu schützen. Unserer Erfahrung nach haben jene Beziehungen keine gute Prognose, die dauerhaft auf dem ersten Prinzip beruhen. Die anderen dagegen schon eher, wenn die Dosierung stimmt.

Man lernt jemanden kennen, verliebt sich, will zusammen sein – aber das Gegenüber hatte vorher schon ein Leben. Da sind vielleicht Dinge passiert, die die Person heute anders machen würde und sie deswegen verschweigt. Für den neuen Beziehungspartner spielen das frühere Sexleben, persönliche Geheimnisse und Peinlichkeiten aber manchmal eine große Rolle – und er oder sie bohrt nach. Doch dabei ist es ratsam, quälende Informationen aus Schutz nur mit Bedacht auszuwählen.

Auch wenn eine Affäre auffliegt, sagt die betrogene Seite oft: Erzähl mir, was genau passiert ist, das

hilft mir! Oft ist das ein Irrglaube. Die Geschichten und dazugehörigen Bilder verankern sich im Gehirn – das ist dann wie eine bewusste Traumatisierung.

Es kann aber auch problematisch sein, wenn man der anderen Person die Wahrheit nicht zutraut. Wer verheimlicht, entscheidet über den Kopf des anderen hinweg. Wenn etwa eine Affäre auffliegt, ist unserer Erfahrung nach die Kränkung über die Unaufrichtigkeit meist größer als die Verletzung durch den Akt selbst.

Es gibt den Satz: „Ich bin da mal schonungslos offen.“ Beträgt die Offenheit dabei 10 und die Schonungslosigkeit 90 Prozent, ist es ratsam, die eine oder andere Wahrheit vor dem Aussprechen nochmal zu überdenken. Eine Klientin von uns hatte den Wunsch, dass ihr Partner mehr Sport macht, damit er abnimmt und sie ihn wieder attraktiv finden kann. Sie hat ihn so unter Druck gesetzt, dass Traumatisierungen aus der Kindheit reaktiviert wurden, mit denen er nur schwer zurechtkam. Man sollte seine Wünsche erst einmal überprüfen, bevor man sie ungefiltert rauslässt.

Umgekehrt heißt das nicht, dass man alles zurückhalten sollte. Ein Klient verschwieg seiner Frau jahrelang, dass er Schwierigkeiten hatte, sie zu berühren, weil ihm die Cellulite nach den Schwangerschaften seine Erektion nahm. Statt es zu thematisieren, suchte er Prostituierte auf. Als dann die Paartherapie anlief, war es zu spät, weil das Verschweigen schon zu



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Es ist ratsam, quälende Informationen aus Schutz nur mit Bedacht auszuwählen.

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Handlungen außerhalb der Partnerschaft geführt hatte, die zu große Spuren hinterlassen hatten.

Aber Vorsicht vor einer Form des Wahrheitsfanatismus! Radikale Ehrlichkeit zu praktizieren, kann ein Experiment sein, das Paare als Selbsterfahrung ausprobieren. Aber es ist höllisch anstrengend, und der Nutzen davon, einander immer vollen Zugriff auf die Prozesse im Kopf zu gewähren, vergleichsweise gering. Wir alle kennen Notlügen, mit denen man schnell durch eine unangenehme Situation kommt. Warum muss zu jeder Zeit und zu jedem Augenblick alles authentisch, wahrhaftig, ehrlich und schonungslos offen sein? In vielen Meditationslehren heißt es, dass Gedanken kommen und gehen. Was uns durch den Kopf spukt, hat nicht immer etwas zu bedeuten.

Die meisten Paare, die zu uns kommen, haben nicht das Problem, dass sie zu wenig teilen. Die viel größere Herausforderung ist oft, dass sie zu sehr miteinander verwoben, zu symbiotisch sind, zu viel ins Gehirn des anderen gucken möchten.

Hier kommt Vertrauen ins Spiel. Vertrauen ist eine innere Größe und das Gegenteil von Wissen. Ehrlichkeit ist überprüfbar – aber ich kann keine Beweise sammeln, um Vertrauen in der Beziehung zu leben. Es ist eine innere Entscheidung: Wenn man sich liebt, dann muss man einander nicht alles erzählen. Wenn man sich liebt, gibt man der anderen Person gute Gründe, Vertrauen zu schenken.

Wenn die Nachtigall nervt

Woher rührt die nächtliche Lärm-Toleranz für Vögel?



KOMMENTAR

Ariane Bemmer wünscht der Nachtigall vor ihrem Schlafzimmer aus purem Eigennutz, dass die große Liebe schnell auftaucht.

Es kommt im Leben nie nur darauf an, was passiert, sondern auch darauf, wer dafür verantwortlich ist. Das erweist sich ganz besonders Frühling um Frühling. Dann nämlich rückt eine Horde Krachmacher in deutsche Städte ein, macht sich breit und lärmt, schreit, singt die Nächte durch.

Menschen, die neben so einer saisonalen Lärm-Location wohnen und dauernd aus dem Schlaf gerissen werden (los geht es immer erst um 23 Uhr), könnten theoretisch zwar das Gespräch mit den Verursachern suchen oder die Polizei rufen. Aber in diesem Fall ist das praktisch keine Option, denn in diesem Fall machen den Lärm Vögel, genauer Nachtigallen. Noch genauer: Nachtigall-Männer, die nach Partnerinnen suchen und keine Ruhe geben, bis sie eine gefunden haben. Oh, denken Sie, aber man kann sich doch nicht über Nachtigallen beschweren!

Kann man doch. Denn die Vögel haben ihre Lautstärke mit dem allgemeinen Geräuschpegel der Städte nach oben geschraubt und erreichen inzwischen bis zu 95 Dezibel. Das entspricht einer Kettensäge, die in einem Meter Entfernung läuft. Und es steht wohl fest, dass niemand auch nur fünf Sekunden Verständnis für einen Menschen-Mann hätte, der zu Balzzwecken nachts die Kettensäge anschmeißt. Warum also solche Nachsicht für die gefiederten Kerle? Weil sie Tiere sind?

Der Mensch scheint etwas zu überkompensieren. Weil er Tieren viel Raum geraubt hat und mancher Art zugegeben arg zusetzt, bekam er ein schlechtes Gewissen und wurde zum geläuterten Natur-Fan, der sich gegen gar nichts mehr wehrt, was Flora und Fauna ihm zumuten. Füchse vermehren sich in Hinterhöfen, toll. Wölfe rücken in Städte vor? Lasst sie rein! Kaninchen übervölkern Parks, wie süß. Tauben machen den Weg nur noch frei, wenn man sie aufscheucht? Dann macht man das halt! Spatzen landen mitten im Käsekuchen? Wenn's ihnen doch Spaß macht.

Wahrscheinlich müssen erst Giftschlangen in die Städte zurückkehren, bis die Menschen merken, dass nicht alles, was als Natur einen Platz beansprucht, auch für sie ein Gewinn ist. Bis dahin wird, wer sich nach Vergrümmungsmöglichkeiten für Lärmvögel erkundigt, belehrt, dass er die Fenster schließen, Ohrstöpseln nutzen oder ihnen eine Partnerin suchen solle.

Wenn sich das zu den einsamen Kettensägen-Besitzern herumspricht, dann gute Nacht.