

IM PSYCHOCHECK

WAS er nicht weiß, MACHT IHN NICHT *heiß!*

EHRlichkeit. Den Seitensprung beichten oder nicht? Über jede Fuzi-Sorge reden oder nicht? Jede Gefühlsregung mitteilen oder nicht? Wie viel Offenheit braucht eine Partnerschaft, und wie viel verträgt sie? Das haben wir uns mit Coachin Nicole Siller angeschaut.

STIMMT das?

Im ersten Moment scheint es so. Wenn z. B. ein Seitensprung nicht gebeichtet wird, gibt es für den anderen auch keinen Grund, böse oder verletzt zu sein – aber eben nur scheinbar.

Die Krux liegt nämlich in der Kommunikation, erklärt Coachin Nicole Siller (lebendich.at): „Kommunikation besteht nur zu sieben Prozent aus dem gesprochenen Wort, der Rest ist Körpersprache, Stimme und all das. Da laufen viele Dinge ganz unbewusst ab, und die Wahrscheinlichkeit, dass der andere etwas merkt, auch wenn es nicht ausgesprochen wird, ist groß. Auch Heimlichkeiten, die etwas zu bedeuten haben, werden wahrgenommen – bewusst oder unbewusst.“

WAS ICH NICHT WEISS, MACHT MICH NICHT HEISS?

Betrügt ein Partner den anderen, kann er entscheiden, ob er das erzählt. Aber auch umgekehrt kann der andere überlegen, ob er den Verdacht, betrogen worden zu sein, ausspricht. Oft sind nämlich die Dinge, die man sich ausmalt, schlimmer als die Realität, meint Siller. „In dem Moment, wo ich jemanden liebe, mich selbst liebe und ein gemeinsames, lebendiges Leben führen will, spreche ich so etwas besser an und überlege natürlich vorher, was ich im Worst Case tun würde. Oft werden gute Wege gefunden, auch wenn es im ersten Moment weh tut.“

Komplette OFFENHEIT – gute oder schlechte Idee?

Einige Paare nehmen sich vor, immer wie ein offenes Buch zu sein und alles ehrlich auszusprechen, egal, um welche Themen es geht – das sieht unsere Coachin aber kritisch, denn ein kleines bisschen geheimnisvoll zu sein ist auch attraktiv und erzeugt eine gute Art von Spannung innerhalb der Beziehung.

Außerdem solle man seinen Partner auch nicht als Mistkübel für jede Fuzi-Sorge, jeden einzelnen Gedanken verwenden. „In dem Moment, wo ich dauernd erzähle, wie es mir geht, heißt das auch, dass ich erwarte, dass der andere etwas tut, und das kann anstrengend werden“, sagt Siller.



Würde eine BEICHTE den anderen verletzen?

Hat man sich mit dem Partner ausgemacht, nicht zu naschen, und man gönnt sich ein Eis, tut dem diese kleine Heimlichkeit nicht weh. Bei Betrug sieht es aber anders aus – wer nach dem Satz „Was er nicht weiß, macht ihn nicht heiß“ lebt, der macht sich eine Hintertür auf und steigt aus der Beziehung eigentlich aus.

„Ich denke, wenn man eine wirklich liebevolle Beziehung führen will, hat dieser Satz nichts verloren“, sagt die Expertin. Gleichzeitig räumt sie ein, dass es bei einem Seitensprung ganz stark darauf ankommt, wie man damit umgeht: „Weiß ich sofort, wenn es passiert ist, dass das nicht mehr vorkommen wird und dass es nichts zu bedeuten hatte, dann kann das eine Beziehung sogar beleben. Fängt man aber an, seine Partnerschaft dann infrage zu stellen, wird es sie stark belasten.“ Aus ihrer Praxis kennt sie jedenfalls viele Paare, die mit einem Seitensprung gut zurechtgekommen sind. Ein solcher löse aber auf jeden Fall immer etwas aus, erklärt sie, ob nun gebeichtet wird oder nicht.

„Wer eine *liebevolle Beziehung* will, braucht diesen Satz nicht.“

In guten und in HITZIGEN ZEITEN

Dass man in hitzigen Diskussionen, bei Streits, aber durchaus auch in Phasen, wo man sich besonders nah fühlt, Dinge ehrlich ausspricht, die man sonst vielleicht nicht sagen würde, kommt häufig vor, weiß Siller. „Wenn man in so einer Situation eine Verfehlung wie z.B. einen Seitensprung von vor sieben Jahren beichtet oder – wie eine Bekannte von mir – im Zorn schreit, ganz am Anfang der Beziehung habe man eh noch drei andere gehabt, aber sich für den falschen Mann entschieden – na ja, in dem Fall ist zu viel Ehrlichkeit einfach nicht gut.“ Als Faustregel gilt nämlich: Wenn man sehr erregt ist, tut es meistens besonders weh. „In so einem Moment aufstehen und das Gespräch vertagen wäre natürlich eine gute Variante“, rät die Coachin.