

# Schweigen hält die Liebe frisch



Viele wünschen sich totale Offenheit und Ehrlichkeit in ihrer Partnerschaft. Aber macht das wirklich glücklicher? Viele Experten sagen: nein!

**L**iebe hebt unsere Welt aus den Angeln. Man will verschmelzen, alles zusammen erleben, jeden Gedanken teilen. Aus zwei wird eins. Ein großartiges Gefühl der totalen Offenheit und Nähe. Doch gerade das kann für Beziehungen problematisch werden, sagt Esther Perel. Vor allem, wenn dem anfänglichen Gefühlsknall der Alltag folgt. Die New Yorkerin ist eine der führenden Paar-Expertinnen in der westlichen Welt – und gehört zu einer wachsenden Zahl von Psychologen, die neu nachdenken über unsere Vorstellung von Nähe und Ehrlichkeit in der Partnerschaft. „Menschen, die sich beispielsweise unvollständig fühlen, sobald der andere nicht präsent ist, würde ich zur

Therapie raten“, erzählt sie mir bei unserem Gespräch lächelnd. Denn wer sich nach kompletter Verschmelzung sehnt, so ihr Grundgedanke, erwartet womöglich mehr, als das Leben bieten kann.

Das bei sich selbst zu sehen ist schwer. Es an anderen zu beobachten fällt leichter. Wenn ich mich zum Beispiel mit meinem Kumpel Karl zum Bier verabreden will, kommt die Antwort-E-Mail meist von seiner Frau Lena: „Karl kann am Mittwoch nicht, da hab ich Mädelsabend.“ Die beiden nutzen denselben Rechner, ihre gemeinsame E-Mail-Adresse heißt lenaundkarl@irgendwas.de, gelegentlich tauschen sie ihre Handys. Was soll man voneinander wissen? Karl und Lena beantworten diese Frage mit: alles! Sie sind wie zwei Sahnebonbons,

zusammengeschmolzen an einem heißen Sommertag auf der Fensterbank.

Will ich alles mit meinem Partner teilen? Jeden Menschen überkommen gelegentlich Gedanken, für die er sich schämt. Manchmal tun wir Dinge, die den anderen verletzen, sobald er davon erfährt. Weil man beispielsweise auf einer Party heftig geflirtet hat. Weil man sich von einem Kollegen angezogen fühlt. Oder auch beim Shoppen mehr Geld ausgegeben hat, als vernünftig wäre. Viele beschließen dann, mit diesen kleinen Geheimnissen zu leben.

Aber Geheimnisse belasten. Und sie tun es wortwörtlich: **STUDIEN ZEIGEN**, dass wir uns langsamer, träger, schwerfälliger bewegen, wenn wir – man sagt das nicht umsonst – „etwas mit uns herumschleppen“. Die

Alternative lautet: beichten. In der katholischen Kirche funktioniert dieses Ritual seit vielen Hundert Jahren. Man gesteht und bereut – der Priester verzeiht. Auch Partner beichten einander ihre Sünden. Doch hier bleibt der Schmerz in der Beziehung. Statt den einen zu entlasten, erzeugt man Elend für zwei. Wer kann das wollen?

Natürlich ist erwiesen, dass wir automatisch Nähe schaffen, wenn wir uns einem Menschen offenbaren. **DOCH GLEICHZEITIG WISSEN PAARTHERAPEUTEN** ziemlich genau, dass man eine kränkelnde Ehe kaum durch radikale Ehrlichkeit zu retten vermag. Und Rettung bräuchten die meisten. Wenn Psychologen untersuchen, wie zufrieden wir mit unserer Partnerschaft sind, entdecken sie ein ebenso verlässliches wie

trauriges Muster: Die Kurve zeigt nach unten mit jedem Jahr, das die Beziehung währt. Der amerikanische Sozialpsychologe Eli Finkel hat unlängst entdeckt, wie man den schleichenen Zerfall aufhalten könnte. Finkel gab seinen Versuchspersonen folgende Aufgabe: Sie sollten den letzten schlimmen Streit mit ihrem Partner beschreiben. Dann bat er sie, dieselbe Geschichte noch einmal aus der Sicht eines Außenstehenden zu schildern, der es mit jedem der Streithähne gut meint. Finkel stellte dazu zwei Fragen: „Was hält Sie davon ab, diese Perspektive im Disput mit Ihrem Partner einzunehmen?“ und „Wie könnte es Ihnen dennoch gelingen? Versuchen Sie es!“ Für all das hatten die Probanden nur sieben Minuten Zeit. Im Laufe eines Jahres

ließ Finkel sie diese Übung des Perspektivwechsels zweimal wiederholen. Das Ergebnis war erstaunlich: Die Testpersonen waren messbar glücklicher in ihrer Ehe und in ihrem Leben insgesamt. Nur 21 Minuten pro Jahr genügten als Anti-Aging-Kur für die Liebe.

„Er sollte mir besser zuhören“, „er sollte mich verstehen“, „er sollte meine Ratschläge befolgen“ – natürlich äußern sich unsere Beziehungsprobleme fast immer durch die Art, wie wir miteinander reden. Genau deshalb gibt es ja so viele Bücher über die Kommunikation zwischen Mann und Frau. Doch allmählich erkennen Psychologen, dass unsere Gespräche nur das Symptom sein könnten – und nicht die Medizin.

Einen noch radikaleren Ansatz vertritt Autor und Coach Ralf Giesen, sein Motto: **„BEZIEHUNGSPROBLEME GIBT ES NICHT“**. Er arbeitet mit einer Methode namens „The Work“. Sie besteht aus zwei Grundannahmen. Erstens: Was mich stresst und belastet, sind niemals die Situation selbst oder das Verhalten meines Partners, sondern meine eigenen Gedanken darüber. Zweitens: Sobald ich meine Gedanken überprüfe, verwandeln sich automatisch die Gefühle dahinter. ▶

Wer sich nach **Verschmelzung** sehnt, erwartet zu viel



**ESTHER PEREL**  
Die New Yorker Paar-Expertin sagt: Distanz erzeugt Erotik

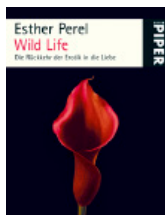


**RALF GIESEN**  
Der Coach kennt Wege, Paarstress zu vermeiden



## Es geht darum, geübte Muster zu durchbrechen

### Zwischen Nähe und Distanz Wie viel Ehrlichkeit tut wirklich gut?



„WILD LIFE: DIE RÜCKKEHR DER EROTIK IN DIE LIEBE“  
Esther Perel,  
Piper, 9,95 Euro

Als Paartherapeutin hört Esther Perel die immer gleichen Klagen: Mann und Frau kennen einander seit Jahren – und haben dabei die Leidenschaft füreinander verloren. Ein Buch voller Fallgeschichten darüber, wie zu viel Nähe die Erotik aus unserem Leben verscheucht – und wie man sie zurückholt.



„BEZIEHUNGS-PROBLEME GIBT ES NICHT“  
Ralf Giesen,  
Goldmann Verlag, 9,99 Euro

Als Coach arbeitet Ralf Giesen seit Jahren mit der Methode „The Work“. In seinem Buch geht es vordergründig um Partnerschaft und Beziehung. Zugleich ist es aber eine anschauliche und sehr praktische Anleitung für einen anderen Umgang miteinander in vielerlei Alltagssituationen.

Die meisten von Giesens Beispielen stammen dabei aus seinem eigenen Beziehungsalltag: Der Partner unterbricht mich, er ist unpünktlich, er ändert seine Pläne kurzfristig. Und die Reaktionen sind dieselben wie in vielen Beziehungen: Man weist den anderen zurecht, verteidigt sich vor ihm, Rückzug in die Schmollecke. Interessant wird es dort, wo Giesen mit seiner Arbeit beginnt. Es gibt kein Problemgespräch, kein „Wir müssen reden, Schatz“. Stattdessen: ein ruhiges Zimmer, ein Stift, Notizpapier. „Wie reagiere ich, wenn mich mein Partner unterbricht?“ Antwort: „Ich habe keine Lust, das Gespräch fortzusetzen, ich bin genervt und enttäuscht.“

Frage: „Was wäre, wenn ich diesen Gedanken nicht denken würde?“ Antwort: „Ich wäre ruhiger und gelassener. Ich würde merken, wie begeistert mein Partner von der Idee ist, die er mir mitteilen will.“

Das alles klingt nach einer Mischung aus Meditation und Fleißarbeit. Ruhe braucht man dafür, Zeit. Doch beides fehlt, wenn Streit hochkocht. Ralf Giesens Ziel ist es, die Muster zu durchbrechen, die sich

viele Paare angewöhnt haben. Seine Methode ist kein Seelen-Morphium gegen akute Schmerzen, sondern eine Art Naturheilmittel, das langsam, aber gründlich wirkt. **SOBALD ICH ES SCHAFFE**, die Sache in anderem Licht zu sehen, werden sich auch meine Überzeugungen, Gefühle ändern. Ich werde mich automatisch anders verhalten. „Das geschieht wie von selbst.“ Und nützt der Beziehung mehr als ein verquältes Problemgespräch.

**SCHWEIGEN ODER REDEN** – was soll man denn nun anfangen mit Flirts auf der Betriebsfeier? Ralf Giesen sagt: Das wichtigste Gespräch führen wir immer mit uns selbst. Welche Urteile kommen in einem auf – über sich, den Partner, die Beziehung? „Sobald wir mit diesen Gedanken arbeiten, erfahren wir mehr darüber, was hinter den Konflikten steht“, erklärt Ralf Giesen. Und darüber, ob ein Geständnis hilft oder schadet. Dasselbe gilt, wenn wir derjenige sind, der ein Geheimnis erfährt: Die Verletzung kommt nicht aus dem, was passiert, sondern aus dem, was wir darüber denken. Das bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen und jedes Problem mit sich selbst abzumachen. „Es bedeutet, dass ich Ordnung in mir schaffe. Wenn ich mehr Klarheit habe, kann ich meine eigenen Anteile an einer Situation besser erkennen und sehen, was ich eigentlich möchte. Manchmal ist das: bei meinem Partner bleiben. Aber vielleicht bekomme ich auch die Klarheit zu sagen: Stopp! Nicht mit mir!“

TEXT JOCHEN METZGER