

Schonungslose Offenheit schadet der Beziehung

Hamburg (rpo). Ehrlichkeit rangiert immer ganz oben, wenn es um die wichtigsten Werte in einer Beziehung geht. Doch im Alltag schleichen sich leicht Zweifel ein. Muss ich immer aufrichtig sein, wenn der andere fragt, ob mir das Essen schmeckt oder der Pullover gefällt? Und wie verhalte ich mich nach einem Seitensprung?

"Man sollte nichts dauerhaft verschweigen, was man selbst oder der Partner wichtig findet", sagt Elmar Basse, Paartherapeut aus Hamburg. Allerdings brauche die Wahrheit eine passende Form.

"Mit uneingeschränkter Aufrichtigkeit kann man den anderen leicht verletzen", sagt Basse. Denn Aussagen wie "das Kleid sieht unmöglich aus" stoßen den Partner vor den Kopf. "Kritik sollte man daher als Ich-Botschaft formulieren und sie mit einer positiven Mitteilung verbinden", rät der Psychologe. Im konkreten Fall bedeute dies: "Mir gefällt dieses Kleid weniger als der rote Rock, den du gestern anhattest." Solche Antworten blockieren eine Partnerschaft nicht und lassen Handlungsoptionen offen.

Für einige Auskünfte sollte man auch den richtigen Zeitpunkt abwarten. "Ein Seitensprung lässt sich schlecht zwischen Tür und Angel beichten", sagt Basse. Schließlich möchte man, dass der Partner den Zusammenhang und die Bedeutung dieser heiklen Angelegenheit versteht. "Ehrlichkeit ist in einer Beziehung nicht immer Pflicht", sagt der Psychologe. Soweit man aber weder sich selbst noch seinen Partner verletze, sollte man bei der Wahrheit bleiben.

Quelle: rp-online.de