

GEHEIMNISSE IN BEZIEHUNGEN

Verheimlichst du etwas vor mir, Schatz?

«Wahre Liebe kennt keine Geheimnisse», glauben viele. Experten sagen das Gegenteil: Eine Beziehung braucht Geheimnisse, sonst wird sie langweilig. Die Frage ist nur: Wie viele und vor allem welche?

Text: Olivia Bächtold und Seraina Etter, Illustration: © Gerd Altmann, pixelio.de

Wir haben keine Geheimnisse voneinander. Diesen Satz halten viele Paare für romantisch, denn er besagt: Wir kennen uns. Wir können über alles reden. Wir vertrauen uns. Aber vor allem sagt er: Geheimnisse sind schlecht. Wer Geheimnisse hat, verbirgt etwas, hat etwas Verbotenes getan. Etwas Unmoralisches. Wahrscheinlich den Partner betrogen. Zumindest in Gedanken.

«Diesen Offenbarungszwang in Beziehungen finde ich schrecklich», sagt Dagmar Zimmer-Hoefler. Und die erfahrene Zürcher Paartherapeutin geht noch weiter: Sie deutet es sogar als ein Zeichen von Hilflosigkeit in der Kommunikation, wenn man seinem Freund oder seiner Freundin alles ungefiltert erzählt. Das unbekümmerte «Drauflos erzählen» sei egozentrisch und diene lediglich dazu, das eigene Gewissen zu entlasten.

Gute vs. böse Geheimnisse

Der Soziologe Georg Simmel würde ihr wohl zustimmen. Er hat sich als einer der ersten Wissenschaftler intensiv mit dem Thema Geheimnisse beschäftigt und gefordert, dass jeder Mensch ein «Recht auf Geheimnisse» haben müsse. Seine Begründung: Wenn man jemanden «absolut kenne und psychologisch ausgeschöpft habe», folge schnell die Ernüchterung. Beziehungen, schreibt Simmel, verfallen dann «in eine reizlos-banale Gewöhnung» und in eine «Selbstverständlichkeit, die keinen Raum für Überraschungen mehr hat.» Das Ideal, alles zu teilen, berge die Gefahr, dass man sich eines Tages «mit leeren

Händen gegenüberstehe.»

«Jeder Mensch muss seine ganz persönlichen Geheimnisse haben dürfen», findet auch Beziehungsexpertin Dagmar Zimmer-Hoefler. Dennoch gibt diese Erkenntnis niemandem das Recht, alles mit gutem Gewissen zu verschweigen: Es gibt gute Geheimnisse und schlechte Geheimnisse. Geheimnisse, die einer Beziehung schaden können, und solche, die eine Beziehung braucht. «Nützliche Geheimnisse sind Dinge, über die man nicht sprechen möchte, die aber nur mit einem selbst zu tun haben», erklärt Zimmer. Diese darf und soll man getrost für sich behalten.

Anders ist das bei schlechten oder schädlichen Geheimnissen: Es sind Themen, über die man nicht spricht, obwohl sie den Partner oder die Partnerin betreffen und die Beziehung negativ beeinflussen könnten.

Die Grenzen abstecken

Wie wir mit Geheimnissen umgehen, sagt viel darüber aus, wie wir uns eine ideale Beziehung vorstellen. Wie viel Nähe wir wollen und wie viel Ehrlichkeit. Und wo die Grenzen sind: «Geheimnisse sind dazu da, sich in einer Partnerschaft seine eigene Welt zu erhalten, eine eigene Persönlichkeit zu bleiben mit Vorstellungen, Wünschen und Träumen», erklärt Zimmer.

Man ist dem Partner nicht die gesamte Vergangenheit, jeden Gedanken und jedes Detail des eigenen Alltags schuldig. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, Wahr-



WAS DENKST DU GERADE?

nehmung und Erlebensweise. Und das Recht, nur den Teil mit anderen Menschen zu teilen, zu dem er oder sie auch bereit ist.

Etwas, das man für sich behalten will, sollte vor dem Freund oder der Freundin deshalb nicht als «Geheimnis» bezeichnet werden, sondern eher als «ganz persönliches Thema», das man nicht bereit ist, zu teilen. Andeutungen und Geheimniskrämerei seien schädlich, da sie den anderen taktlos zurückweisen, meint Zimmer.

«Wie» ist wichtiger als «was»

Wer schliesslich über den eigenen Schatten springt und ein Geheimnis oder einen unerfüllten Wunsch offenbart, sollte das mit Bedacht und Taktgefühl tun: «Geheimnisse sollten immer so formuliert werden, dass sie für den Partner nicht respektlos, beleidigend oder abstossend wirken.» Ansonsten besteht laut der Zürcher Paartherapeutin die Gefahr, dass das soeben offenbarte Geheimnis den anderen verletzen und zum Rückzug verleiten kann, statt – wie beabsichtigt – die Erfüllung des Wunsches zu bewirken. In solchen Situationen von Unzufriedenheit oder Unerfülltheit sollte deshalb zuerst nach der Ursache gesucht werden. «Erst wer weiss, warum sich Geheimnisse entwickelt haben, kann das Thema reflektiert und respektvoll ansprechen und nach einer gemeinsamen Lösung suchen.»

Wichtiger als der Inhalt ist also die Art, wie man etwas mitteilt. «Je besser man das Bedürfnis, ein Geheimnis mitzuteilen, auf

den Partner massschneidert, desto besser wird die Reaktion für beide ausfallen», weiss Zimmer. So kann das Beichten von unnötigen Dingen – zum Beispiel, dass man von Johnny Depp oder Angelina Jolie in Badehosen geträumt hat – ebenfalls eine Taktlosigkeit sein, wenn die Botschaft der erotischen Beziehungskrise darin versteckt ist.

Gibt es etwas zu beichten, soll man sich zuerst fragen, weshalb es überhaupt dazu kam, was der eigene Anteil dabei ist und was man sich vom Beichten erhofft. Denn oftmals kann die Situation verbessert werden, ohne den Partner unnötig verletzen zu müssen. «Es ist daher wichtig, sein Ziel klar zu kennen und schliesslich eine neue Situation zu erarbeiten, die für beide Seiten stimmt», sagt Zimmer.

Man beginnt also gewissermassen von hinten: Erst muss man sich bewusst werden, was man in der gemeinsamen Zukunft erreichen will. Dann wird entschieden, was man dem Partner sagt und was man für sich behält.

Wie Geheimnisse entstehen

Aber was führt überhaupt dazu, dass wir solch «schädliche Geheimnisse» voneinander haben? Laut Dagmar Zimmer-Hoefler entstehen sie vielfach aus Tabus oder deren Projektionen. Diese Tabus prägen uns meist schon im Kindesalter: Man geht davon aus, dass Themen, die man zu Hause nicht diskutieren durfte, auch in der aktuellen Beziehung tabu sind. Aus diesem Missverständnis

heraus entstehen schädliche Geheimnisse. Geheimnisse also, deren Notwendigkeit geklärt werden muss, wenn die Beziehung gelingen soll. Es sind diese Geheimnisse, die uns am meisten quälen, obwohl sie vielleicht gar keine Geheimnisse sein müssten.

Manche Geheimnisse werden zur richtigen Zeit gelüftet, andere zur falschen Zeit entdeckt – aber wer gar keine Geheimnisse mehr hat, wird die überraschenden Momente vermissen, in denen man sich immer wieder neu in seinen Partner verliebt.

Olivia Bächtold (29) ist Polykum-Redaktorin und studiert Architektur an der ETH. oliviaba@student.ethz.ch

Seraina Etter (26) ist Polykum-Redaktionsleiterin und studiert an der ZHdK. setter@polykum.ethz.ch

Zur Person



Dagmar Zimmer-Hoefler ist Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie. Ihr Arbeitsgebiet umfasst Einzeltherapie, Paar-, Familien- und Gruppentherapie. Weitere Infos zum Thema: dagmarzimmer-hoefler.ch