

Ehrlichkeit in der Partnerschaft

## Wie viel Wahrheit braucht die Liebe?

**Einerseits wollen wir so geliebt werden, wie wir sind. Andererseits verstecken wir unsere wahren Gefühle häufig vor dem Partner. Wir sagen, wie Sie das Spiel mit den Masken durchschauen und mehr Nähe zu Ihrem Liebsten herstellen können**

Zwei Menschen, ein paar Minuten Zeit. In denen sich zeigen wird, ob das Kennenlernen in eine zweite Runde geht. Sie erzählt von ihrem Job, ihrem Hund, wohin sie abends ausgeht. Aber nicht, dass sie Angst davor hat, allein zu bleiben. Und auf keinen Fall wieder einen Partner möchte, der so eifersüchtig und besitzergreifend ist wie der letzte Mann in ihrem Leben. **Wenn ich mich geben würde, wie ich wirklich bin, dann hätte keiner Lust, mich wiederzusehen, denkt sie.** Dazu gehört, dass sie sich vor dem Ausgehen sorgfältig zurechtmacht: die Augen ausdrucksstark betont, der Mund verführerisch glänzend, unter dem Top ein Push-up-BH. „Ich habe beobachtet, was Männern gefällt – und das setze ich beim Flirten ein. So fühle ich mich einfach sicherer.“

### **GESTATTEN: MEINE SCHOKOLADENSEITE**

Ist diese Frau eine Mogelpackung? Hat sie ein Problem damit, ihre Gefühle zu zeigen? „Keineswegs, ihr Verhalten ist ganz normal“, sagt der Hamburger Psychologe Prof. Wolfgang Hantel-Quitmann. „Wir alle

begegnen uns im Schutz von solchen Masken – auch wenn wir uns dessen meist gar nicht bewusst sind.“ Der erste Eindruck zählt – vor allem bei der Partnersuche. Egal ob man sich an der Bar kennenlernt, beim Single-Dinner oder im Online-Chat: Die Persönlichkeit wird dekorativ garniert und in bekömmlichen Häppchen serviert. **Nur wenn wir unsere Gefühle und Wünsche vorerst verbergen, gehen wir das Risiko ein, jemanden an uns heranzulassen.** Denn abgewiesen werden tut weh, Liebeskummer hinterlässt Narben. „Wenn der andere merkt, dass wir uns nach ihm sehnen, macht uns das verletzlich“, sagt der Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann. „Deshalb zeigen wir diese Bedürfnisse nicht, wir geben uns lieber souverän und unabhängig. Und: Wir überlegen, wie wir auf den potenziellen Partner wirken wollen, und wählen dementsprechend unsere Masken aus.“

Das gilt im übrigen nicht nur in der Liebe. Fast alle Alltagssituationen lassen sich leichter bewältigen, wenn wir in Rollen schlüpfen: Der Chef

soll nicht merken, dass man sich in seiner Gegenwart unsicher fühlt? Also kaschiert man die Angst durch einen selbstbewussten Auftritt im Business-Kostüm. Gleichermaßen hilft die Maske der Freundlichkeit, wenn sich Nachbarn über die Kinder beschweren. Unsere Mitmenschen mit Ärger, Angst oder Wut zu konfrontieren, würde das Leben nur komplizierter machen. Vor allem weil wir alle längst gewöhnt sind, unsere Gefühle durch Alltagsmasken zu tarnen.

### **TÄUSCHUNG UND SELBSTTÄUSCHUNG**

**Zu Beginn einer Liebe wollen wir durch unsere Masken in erster Linie eins: gefallen. Wir spielen mit unserer Wirkung und reagieren auf die Rolle des Partners. Wenn er den lässigen Cowboy mimt, treten wir vielleicht besonders geheimnisvoll auf**

Gibt er den Macher, setzen wir eher auf die Mädchen-Masche. Unser Auftritt ist die Schnittmenge aus unserer Persönlichkeit, eigenen Idealen und den Erwartungen des anderen.

**Jede Liebe beginnt also mit einer Illusion.** Denn Menschen öffnen sich eben in der Regel nur Schritt für Schritt. Es dauert, bis man den anderen hinter seine Fassade blicken lässt und intime Details erzählt. Die Trennung der Eltern oder die Affäre des Ex sind keine Themen für erste Dates.

Nicht anders verhält sich der neue Mann an unserer Seite: Was wir wahrnehmen, ist ein Trugbild. Schließlich will er sich – genauso wie sein weibliches Gegenüber – von seiner besten Seite zeigen. **„Die Ansprüche sind gerade bei Frauen oft so hoch, dass Männer mit Ehrlichkeit nicht weit zu kommen glauben“**, meint Hantel-Quitmann. Nimmt die Beziehung ihren Anfang, werden alle Sehnsüchte auf diese Traumfigur projiziert. Ganz extrem natürlich, wenn wir wenig über den Partner wissen, etwa weil der Flirt im Internet begann. Nun lernen wir aber den realen Menschen kennen und müssen entscheiden: Trennen wir uns von unseren Illusionen – oder von diesem Mann?

Zu der Angst, selbst nicht so geliebt zu werden, wie man ist, gesellt sich ein zweites Dilemma: Wir wollen unseren Partner zwar mit all seinen Ecken und Kanten kennenlernen. Fürchten aber gleichzeitig, dass er uns enttäuscht, wenn er seine Masken fallen lässt.

## **DIE BRUTALITÄT DER EHRlichkeit**

Es klingt kompliziert. Und in der Tat fordert uns das Jonglieren mit Masken täglich aufs Neue heraus. Nicht nur im Anfangsstadium einer Liebe, auch später noch, wenn man sich schon in- und auswendig zu kennen glaubt, spielen Masken eine wichtige Rolle.

Der Gedanke, dass wir unsere wahren Gefühle und Gedanken

selbst in einer liebevollen Partnerschaft noch kaschieren, mag im ersten Moment verstörend wirken. Denn Liebe, das bedeutet doch eigentlich, vom anderen bedingungslos angenommen zu werden – so, wie man ist. Dennoch ist es zunächst einmal kein Zeichen für mangelndes Vertrauen, wenn man in der Beziehung hin und wieder ein „falsches Gesicht“ aufsetzt. Die Fröhliche gibt, obwohl man grottenschlechte Laune hat, um dem anderen nicht den Geburtstag zu verderben. Oder ihn mütterlich betüdeln, weil er krank ist, obwohl man eigentlich findet, dass er ganz schön wehleidig ist. „Wenn wir dem Partner in jeder Situation schonungslos sagen würden, was wir denken, hätten beide einiges zu schlucken – Ehrlichkeit kann sehr brutal sein“, so Hantel-Quitmann.

## **GUTER SCHUTZ FÜR HEIKLE GEFÜHLE**

**Masken müssen also keine Bedrohung für die Liebe sein – ganz im Gegenteil: Sie können wichtige Funktionen übernehmen**

Während wir sie in der heißen Startphase einer Beziehung für die positive Selbstdarstellung brauchen, nutzen wir sie später als Übungsfeld: Durch eine Maske getarnt, kann man so lange seine Rolle – etwa die der Geliebten, der Mutter oder der Ehefrau – ausprobieren, bis sie schließlich ein Teil der Persönlichkeit wird.

Vor allem aber sind sie im Einsatz, wenn es um den Umgang mit Gefühlen geht. **Jeder hat Geheimnisse, die er in eine Beziehung mitbringt: heimliche Sehnsüchte, harte Schicksalsschläge, herbe Enttäuschungen, hohe Erwartungen.** Oft haben wir uns selbst noch gar nicht mit diesen Altlasten auseinandergesetzt oder wollen nicht wahrhaben, wie sehr sie unser Fühlen und Denken

beeinflussen. „Masken sollen Angstgefühle verbergen und uns den Umgang mit Scham oder Schuld erleichtern“, erklärt der Psychologe.

Natürlich täuschen wir durch eine Maske nicht nur den Partner oder unser Umfeld, sondern gaukeln auch uns selbst etwas vor. Oft ersetzen wir das ursprüngliche Gefühl einfach durch ein anderes: Nach der Scheidung fühlt sie Schuld, weil die Ehe gescheitert ist, kaschiert die Selbstvorwürfe aber dem neuen Mann gegenüber mit aufgesetzter Munterkeit. Er hat Angst, sie zu verlieren – kann ihr das aber nicht sagen, sondern nervt sie in der Rolle des eifersüchtigen Kontrollfreaks. Oft nutzen wir Masken auch, um Ego-Defizite zu verdecken: Etwa indem er seine Selbstzweifel, ein Andenken aus der Kindheit, mit weltmännischer Arroganz überspielt.

**„Eine ganz wesentliche Funktion von Masken besteht aber auch darin, Konflikte zu vermeiden“**, sagt Hantel-Quitmann: „Meistens brodeln es dann bei beiden innerlich, doch bevor Wut und Ärger herausbrechen können, verschwinden sie unter dem künstlichen Zuckerguss der Harmonie.“ Die aber nicht von Dauer sein wird. Wenn Paare vor Auseinandersetzungen ständig flüchten, entlädt sich der Druck an Kleinigkeiten, die mit den eigentlichen Problemen nichts zu tun haben – Stellvertreterkonflikte nennen das die Psychologen. Spätestens wenn man den Eindruck hat, dem Karussell immer wiederkehrender Konflikte nicht mehr zu entkommen, sollte man das Kostümfest, das in der Beziehung veranstaltet wird, genauer ergründen.

## DER BLICK HINTER DIE FASSADE

„Eine Maske erzählt uns mehr als jedes Gesicht“, sagte der irische Schriftsteller Oscar Wilde. Die Schwierigkeit liegt allerdings in der Interpretation: Warum blockt der Liebste so cool ab, wenn es um seine Gefühle geht? Warum nimmt er seinen Jobverlust so gelassen hin, zeigt sich kein bisschen geknickt? Wenn wir herausfinden wollen, was der Partner verbirgt und auf welche Weise er das tut, müssen wir einfühlsam und geduldig vorgehen. „Wir dürfen die Maske nicht herunterreißen. Es geht darum, ihren Sinn zu verstehen“, sagt Hantel-Quitmann. **Erzwingen kann man intime Einblicke nicht – höchstens fördern, indem eine Vertrauensbasis geschaffen wird:** Die Herausforderung besteht darin, zuzuhören. Und auch Verständnis dafür aufzubringen, dass der andere bestimmt, wie viel er von sich preisgeben möchte.

Wenn man sich mit der Maskerade des Partners auseinandersetzt, sollten auch die eigenen Schutzstrategien ein Teil der Analyse werden: Welche Rollen nehme ich ein – und wie fühle ich mich darin? Wer auf eine Maske wie die der Fürsorglichen festgelegt ist, fühlt sich vielleicht eingengt und fürchtet, dahinter zu verschwinden. Aus anderen Rollen wächst man möglicherweise heraus, ohne dass der Partner dies bemerkt. **Wer sich in der Liebe immer hinter denselben Masken versteckt, entwickelt sich nicht weiter.** Dann wird der Schutzraum zu einem Gefängnis.

„Das Geheimnis von einer langen, glücklichen Partnerschaft ist Intimität“, sagt Hantel-Quitmann. Dazu gehören das Wissen, verstanden zu werden, und das Vertrauen, sich dem anderen

öffnen zu können. Ein Vertrauen, das wachsen kann – durch gemeinsame Erfahrungen und intensive Nähe. So zu sein, wie man ist, hat nichts damit zu tun, sich gehen zu lassen. Es bedeutet einfach, mit dem Partner zu lieben und zu leiden. Dann gibt es sogar ganz seltene Momente, in denen wir keine Maske brauchen. Sondern uns einander ausliefern: ohne Notausgang oder doppelten Boden. Aber sicher und geschützt durch ein wunderbares Gefühl.

### IHRE ROLLEN:

**Die Diva** In der Maske genießen Sie den großen Auftritt, lassen sich bewundern, bleiben dabei aber auf Distanz, spielen mit Gefühlen. Dahinter steckt oft das Bedürfnis, geliebt zu werden, gepaart mit der Angst vor zu viel Nähe.

**Die Mütterliche** Arzttermine organisieren, Hemden bügeln – in dieser Rolle hat man die Kontrolle. Um der Harmonie willen wird Ärger hinter einem Lächeln versteckt, bis man irgendwann vor Wut explodiert.

**Die Unterwürfige** Dienen und Bewundern sind die Prinzipien dieser Maske. Frauen, die verlassen wurden oder sich die Schuld am Scheitern einer Liebe geben, neigen dazu, auf diese Weise Buße zu tun.

**Die Lolita** Schutzbedürftig und niedlich wirkt die mädchenhafte Fassade auf die Männer – wer ohne Machtkämpfe seine Ziele verfolgt, lässt sich eben unterschätzen und steuert den Liebsten ganz subtil.

### SEINE ROLLEN:

**Der Pascha** In diesem Kostüm ist Testosteron das Lebenselixier, Schwäche der natürliche Feind. Hinter dem großspurigen Gehabe kann er seine Selbstzweifel wunderbar

vor seinen Partnerinnen verbergen.

**Der Ewige Junge** Verspielt und putzig wie ein Hundewelpel lässt ihn diese Maske wirken. Ärger oder Frust lächelt er einfach weg, Konflikte kennt er nicht. Dabei muss sein Optimismus meistens Zukunftsängste verbergen.

**Der Blender** Haus, Auto und Model-Freundin – alles seins. Er kämpft in dieser Rolle um Status, weil er glaubt, sich Liebe verdienen zu müssen. Die hohen Ansprüche setzen ihn schwer unter Stress.

**Der Macher** Anpacken ist sein Ding, nicht reden. Gefühle verpackt er hinter einer coolen Fassade und blockt ab, wenn ihm eine Frau zu nahe kommt. Mit Gefühlen kennt er sich nicht aus – sie sind ihm suspekt.

### ZUM WEITERLESEN:

Die psychologischen Hintergründe vertieft Wolfgang Hantel-Quitmann anhand von Beispielen aus Literatur und Praxis in

„Die Masken der Paare“ (Herder, 16,90 Euro, erscheint am 9. 9.).