

PARTNERSCHAFT

WIE VIEL LÜGE VERTRÄGT DIE LIEBE?

Beim Lügen kommt es in einer Beziehung auf das richtige Maß an, weiß Yvonne Keßel. Im ersten Teil unserer fünfteiligen Serie erklärt die Diplom-Psychologin, warum sich Ehrlichkeit nicht immer positiv auf die Partnerschaft auswirkt.

Ein Gastbeitrag von Yvonne Keßel

„Das ist wirklich ein tolles Geschenk“, „Das Kleid steht dir hervorragend“, „Natürlich habe ich dich vermisst“ oder „Es geht mir gut“ – auf den ersten Blick banale Worte, die in der einen oder anderen Variante fast jeder von uns schon einmal gesagt haben wird. Doch so positiv diese Sätze zunächst klingen mögen – häufig entsprechen sie gar nicht der Wahrheit. Denn wir Menschen besitzen, im Gegensatz zu anderen Lebewesen, die Fähigkeit, zu lügen. Und das tun wir auch, oft sogar mehrmals täglich. Während das, was wir als Lüge von uns geben, manchmal banal klingen mag, ist der Prozess des Lügens jedoch alles

andere als trivial. Die Gehirnforschung zeigt uns, dass die Lüge eine außergewöhnliche intellektuelle Leistung darstellt, die neben schauspielerischen Fähigkeiten, einem guten Gedächtnis und Kreativität insbesondere eine hohe soziale Intelligenz erfordert. Lügen will also gelernt sein, was sich auch daran zeigt, dass Kinder diese Fähigkeit erst im Alter zwischen drei und vier Jahren erwerben. In dieser Zeit nämlich bilden sich im kindlichen Gehirn Nervenbahnen, die es ihm ermöglichen, die Perspektive zu wechseln und sich in andere Menschen hineinzusetzen. Ohne Empathie also keine Lüge.

Das Lügen scheint zum menschlichen Sozialleben dazuzugehören. Doch obwohl die Wahrheit in unserer Gesellschaft als hohes Gut angesehen wird und auch kleinen Kindern gewissenhaft vermittelt wird, dass man nicht lügen dürfe, gibt es tatsächlich zahlreiche Situationen, in denen es von den Erwachsenen dann doch erwartet und schamlos getan wird. So soll der Nachwuchs der Oma bitte artig sagen, dass ihm ihr Essen bestens schmeckt oder Freude über das Paar geschenkte Socken zu Weihnachten vortäuschen. Es gibt also Lügen, die sogar erwünscht sind, weil sie das Zusammenleben reibungsloser gestalten.





Solche prosozialen Lügen, die aus Höflichkeit, Freundlichkeit oder zum Schutz des Gegenübers eingesetzt werden, haben im Gegensatz zu den antisozialen Lügen, welche egoistisch motiviert sind und anderen schaden, sogar die Eigenschaft, soziale Netzwerke positiv zu beeinflussen, wie die Forschung zeigt. Es scheint fast, als wären unsere sozialen Beziehungen ohne die Lüge sehr holprig, kompliziert, anstrengend und häufig vermutlich auch nicht von Dauer. Lügen vereinfacht also das menschliche Zusammenleben. Wie eine Art Schmieröl macht es unseren Beziehungsalltag reibungsloser. Sowohl im Kontakt mit dem unbeliebten Arbeitskollegen, dessen selbstherrlichem Geschwafel wir mit aufgesetztem Lächeln zum Glück nur beim monatlichen Meeting vortäuschen müssen, Gehör zu schenken, als auch zu Hause in unserer Liebesbeziehung, wenn wir dem Partner oder der Partnerin schwören, niemals einen anderen Menschen attraktiver gefunden zu haben. Doch während das aufgesetzte Lächeln gegenüber dem unbeliebten Kollegen keine große Brisanz besitzt, stellt sich mit bedeutenderer Dringlichkeit die Frage: Wie viel Lüge verträgt die Liebe?

Dass auch in Liebesdingen gelogen wird, liegt auf der Hand. Besonders viele Unwahrheiten werden beim Dating ausgesprochen, denn hier möchten wir den anderen beeindrucken und von uns überzeugen. Wir erzählen plötzlich, gerne und regelmäßig laufen zu gehen, obwohl wir die Jogginghose zuletzt wohl eher vor dem Fernseher getragen haben, geben an, fünf Kilo weniger zu wiegen, als uns die Waage am Morgen noch angezeigt hatte und berichten begeistert von unserem Interesse an moderner Kunst, obgleich der letzte Museumsbesuch vier Jahre zurückliegt und wir die meiste Zeit im Museumscafé gesessen hatten. Die Lüge dient sozusagen dem Fein-

schliff unseres Dating-Profiles. Zum Teil ganz bewusst, manchmal jedoch nicht nur vom anderen, sondern auch von uns selbst unbemerkt. So zeigten sich die Teilnehmer:innen einer Studie im Nachhinein selbst überrascht, wie viel sie bei einem per Videokamera aufgezeichneten Gespräch mit einer anderen unbekanntem Person gelogen hatten, wenn sie zuvor die Instruktion bekommen hatten, einen besonders guten Eindruck zu hinterlassen. So unromantisch es klingen mag: Bereits der Beginn unserer Liebesbeziehungen geht mit Täuschung einher. So lange es sich hierbei um eher oberflächliche Aspekte handelt, ist kein großer Schaden zu erwarten. Handelt es sich bei den Lügen jedoch um tiefgreifende und essenzielle Themen, die die eigene Person und Persönlichkeit betreffen, ist eine gesunde und zufriedene Paarbeziehung nicht zu erwarten. Denn je mehr wir uns anfangs bewusst „schönen“ und versuchen,

Yvonne Keßel

Jahrgang 1983, Diplom-Psychologin und Paartherapeutin, berät seit zehn Jahren Paare und Einzelpersonen in ihrer Praxis in Frankfurt mit Schwerpunkt auf Paarbeziehungen, persönlicher Entwicklung in Partnerschaften und Umgang mit Affären. Nach ihrem Psychologie-Studium an der Goethe-Universität promovierte sie 2018 im Fach Psychologie.

www.psychologische-praxis-ffm.de



dem anderen durch die Anpassung an seine vermeintlichen Erwartungen gerecht zu werden, desto weniger haben wir die Chance auf eine sichere und stabile Bindung. Um echte Nähe entwickeln zu können, braucht es die Fähigkeit zur Offenheit und den Mut, sich verletzlich zu zeigen. Und nur dann können wir die Sicherheit gewinnen, dass wir liebenswert sind und nicht das realitätsferne Bild, das wir dem Partner/der Partnerin von uns gezeichnet haben. Doch nicht nur uns selbst stellen wir zu Anfang einer Liebesbeziehung meist etwas geschönt dar, wir sehen auch den anderen durch die bekannte „rosarote Brille“ und blenden Informationen aus, die uns weniger gut gefallen. Wir belügen also auch uns selbst. Und nicht zuletzt spiegeln wir dem Mann oder der Frau unserer Begierde ein unrealistisch positives Bild zurück und schmeicheln der anderen Person, um sie für uns zu gewinnen.

Wer sich angesichts dieser vielen Flunkereien in Liebesdingen nun demoralisiert fühlen sollte, den wird die folgende Nachricht erfreuen: In der Regel nimmt die Anzahl der Lügen nämlich mit Dauer der Paarbeziehung ab. Wollen wir also nicht wirklich plötzlich drei Mal wöchentlich Joggen gehen oder beim nächsten Museumsbesuch mehr Zeit vor einem Bild als vor unserem Cappuccino im Museumscafé verbringen, bleibt uns nichts anderes übrig, als unseren Partner beziehungsweise unsere Partnerin früher oder später mit der Wahrheit zu konfrontieren, wenn wir die Jogginghose doch wieder nur abends vor dem Fernseher tragen oder wir die Postkarten im Museumshop mit größerer Begeisterung studieren als die Bilder der Ausstellung. Glücklicherweise drücken hierbei die meisten Partner:innen ein Auge zu. Was allerdings schwerer wiegt, ist die Tatsache, dass wir in einer längeren Beziehung auch weniger lügen, was die Eigenschaften des anderen betrifft. Ganz im Gegenteil zum Beginn der Beziehung sind wir nun doch langsam der Meinung, der Partner oder die Partnerin könnte ein paar Kilo weniger wiegen, finden ein Geschenk, einen Kommentar oder ein Outfit ganz und gar unpassend und sprechen das dann sogar aus.

Dass wir ehrlicher sind, macht uns daher leider auch uncharmanter, und das wirkt sich nicht immer positiv auf die Beziehung aus. Ehrlichkeit in Bezug auf die essentiellen Themen einer Liebesbeziehung hingegen schon. Wenn wir nämlich verschweigen, dass wir unglücklich sind, uns mehr Nähe, gemeinsame Zeit oder einen liebevolleren Umgang miteinander wünschen oder, dass uns der Sex eben keinen Spaß mehr macht, vertun wir die Chance auf Entwicklung und Verbesserung unserer Beziehung. Und so kommt es am Ende auf das Augenmaß an. Positive und ermunternde Worte, auch wenn sie die Wahrheit zuweilen beugen mögen, können die Liebe stabilisieren – eine Lüge im Wesentlichen jedoch viel zerstören.

