Psssttt! DON'T SPEAK

Glückliche Paare diskutieren immer alles aus? Stimmt nicht! Zehn Argumente dafür, in einer Liebesbeziehung auch mal die Klappe zu halten

Schatz, wir müssen reden. Mit diesem Satz haben schon viele, viele Beziehungsgespräche begonnen. Klar, schließlich predigen Experten ja immer, dass man alles bequatschen soll. Und wir glauben das, obwohl jeder von uns sie bereits erlebt hat, die Diskussionen, die zu nichts führen – außer zu (noch mehr) Streit. Und hinterher denkt man sich: Hätte ich doch bloß nichts gesagt. Hier sind zehn Gründe, nächstes Mal genau das zu tun: zu schweigen.

1. REDEN LÖST NICHT AUTOMATISCH JEDES PROBLEM

Haben wir uns erst ausgesprochen, wird alles wieder gut – eine Hoffnung, die sich nicht unbedingt erfüllt. Wer einen Betrug gesteht, tut dem anderen zunächst vor allem weh. Wer dasselbe Probleme zum elften Mal anspricht, nervt in erster Linie. Gespräche sind keine Garantie für ein Happy End. Also lieber abwägen, was „Wir müssen reden" auslösen wird.

2. WORTE KÖNNEN LEICHT ZU WAFFEN WERDEN

Wut und sorgfältig gewählte Worte, das geht häufig nicht zusammen. Eine US-Umfrage hat sogar ergeben: Nur zwei Prozent(!) der Amerikaner denken nach, bevor sie sich in Streitgesprächen äußern. Kochen Emotionen hoch, rutscht einem schon mal etwas heraus, das man später gern zurücknehmen würde. Sich mit Worten zu verletzen, klappt als Paar leider besonders gut. Weil man genau weiß, was den anderen zur Weißglut treibt.

3. PAARE VERSTEHEN SICH BESONDERS OFT FALSCH

Zwischen Menschen, die sich nahestehen, kommt es seltsamerweise in Gesprächen zu den meisten Missverständnissen. Das hat eine Studie der Uni Chicago ergeben. Wieso das so ist? Weil wir davon ausgehen, dass der Partner über die gleichen Infos verfügt wie wir und genauere Erklärungen für überflüssig halten. Zudem machen wir uns nicht die Mühe, uns in den anderen hineinzuversetzen – in der Annahme, ihn ja in- und auswendig zu kennen. „Paare überschätzen oft die Qualität ihrer Kommunikation", sagt Studienleiter Boaz Keysar.

4. MÄNNER SPRECHEN NICHT UNSERE SPRACHE

Sie denken, das ist ein Klischee? Viele Experten sehen das anders. Wie etwa Diplompsychologe Markus Ernst, Beziehungsspezialist für die Datingplattform Parship.de: „Gerade geschlechtsspezifische Unterschiede im Gesprächsverhalten führen leicht zu Verletzungen und Missverständnissen." Eine Mehrheit der Deutschen scheint diese Ansicht zu teilen – zumindest laut einer groß angelegten Liebe-Umfrage: 63 Prozent glauben demnach, dass Männer in Diskussionen schnell auf den Punkt kommen. Dass wir Frauen das ebenfalls tun, behaupten lediglich zehn Prozent. 56 Prozent sind der Meinung, Männer besprechen Persönliches sehr sachlich. Von uns Frauen meinen das nur elf Prozent.

5. JEDER HAT EIN RECHT AUF GEHEIMNISSE

Glauben Sie es bloß nicht, wenn jemand behauptet, das ultimative Glücksrezept seiner Beziehung sei „Wir haben keine Geheimnisse voreinander". Wer sein Ich

5 Themen, über die glückliche Paare reden, zeigen wir auf cosmopolitan.de/reden

April 2015 // Fotos: Tim Zaragova/thelicensingproject.com

komplett aufgibt für das Wir, wird uninteressant. Meist hat man selbst ein gutes Gespür dafür, was man besser für sich behalten sollte. Kein Mann will wissen, dass man seinen Kumpel scharf findet. Sie wiederum wirken nicht unbedingt schärfer, wenn Sie ihm von Ihren eingewachsenen Zehennägeln erzählen.

6. KLEINE PROBLEME WERDEN DURCH REDEN ERST RICHTIG GROSS

Kuscheln, Pizza vom Lieblingsitaliener, eine spannende DVD – es war ein echt schöner Abend. Bis Sie Ihren Partner gefragt haben, ob die neue Kollegin gut aussieht. Weil er weder sofort den Kopf geschüttelt noch etwas von Übergewicht oder schlechtem Style berichtet hat, haben Sie nachgebohrt – und erfahren, dass Ihr Liebster einer rassigen Sizilianerin mit XL-Brüsten und XS-Röcken gegenübersitzt. Irgendwie lief das Gespräch dann so aus dem Ruder, dass er Ihnen krankhafte Eifersucht vorgeworfen hat und es zum Dessert Tiramisu und Tränen gab statt Sex. Ja, manchmal wird ein Thema überhaupt erst zum Problem, weil man es anspricht. Ähnliche Szenen können übrigens auch diese Sätze auslösen: „Liebst du mich noch?" oder „Süßer, woran denkst du gerade?"

Wortlos glücklich: Paare können auch Berührungen als gemeinsame Sprache benutzen

7. GEFÜHLE KANN MAN SCHWER IN WORTE FASSEN

Seine Emotionen zu beschreiben, das fällt niemandem leicht. Aber Männer tun sich wohl besonders schwer. So behaupten die Psychotherapeuten Patricia Love und Steven Stosny in ihrem Buch „How to Improve Your Marriage Without Talking About It" sogar, dass Männer über weniger Vokabular rund um Gefühle verfügen. Wenn Sie also aus Ihrem Partner möglichst detailliert herauskitzeln möchten, was er für Sie empfindet, wappnen Sie sich am besten für eine Enttäuschung. Lassen Sie doch vielleicht einfach seine Küsse sprechen...

8. LÖSUNGEN LASSEN SICH NICHT HERBEIREDEN

Seit Monaten haben Sie und Ihr Partner kaum noch Zeit füreinander – und das nervt? Ihr Partner hat den hässlichsten Pullover, den sein Schrank hergibt, leider zu seinem aktuellen Lieblingsteil erkoren – und Sie genieren sich an seiner sonst so attraktiven Seite? Okay, in beiden Fällen können Sie entweder die Diskussion eröffnen (sehr wahrscheinlich wird die zum Thema eins mit gegenseitigen Zeitmanagement-Vorwürfen enden und die zu Thema zwei mit seiner tief gekränkten Eitelkeit). Oder Sie gehen die Probleme aktiv an. Überraschen Sie ihn zum Beispiel mit zwei Konzertkarten seiner Lieblingsband. Und das passende – selbstverständlich superstylishe – Fan-Outfit gibt's gleich noch dazu.

9. MANCHE DISKUSSIONEN FINDEN NIE EIN ENDE

Jede Beziehung hat ihren eigenen Dauerbrenner-Konflikt. Der immer, immer und immer wieder auf den Tisch kommt. Und zwar – geben Sie es ruhig zu – gern auch dann, wenn Sie nur ein Ventil für Ihre schlechte Laune suchen. Schwupps, taucht sie wieder auf – die Boxershort, die er jeden Morgen im Badezimmer liegen lässt. Oder sein Fremdflirt im Sommer vor fünf Jahren. Oder sein chronischer Geldmangel, der Ihre Urlaubsträume zunichte macht. Sie motzen und meckern los, benutzen wahrscheinlich dieselben Sätze wie bei der letzten Dauerbrenner-Thema-Szene, er lässt sich provozieren, schießt (genervt oder gemein) zurück und ändern wird sich rein gar nichts. Diese Diskussionen sind also so sinnfrei wie eine benutzte Unterhose fünf Zentimeter neben dem Wäschekorb.

10. IN DER LIEBE ZÄHLEN VOR ALLEM TATEN

Was nützt die schönste Liebeserklärung, wenn der Typ Sie zwei Tage später im Kino versetzt? Was hat man von romantischem Gesäusel, wenn der Partner dann aber mit Kumpels um die Häuser zieht, während man selbst krank im Bett liegt? Eben! Verhält sich der andere in einer Beziehung so, dass man sich geliebt und respektiert fühlt, müssen Gefühle gar nicht erst groß ausdiskutiert werden. Und über so manchen Kritikpunkt kann man easy hinwegsehen, wenn alles andere passt. Am schönsten kommuniziert man in der Liebe sowieso ohne Worte – sondern mit Händchenhalten, Küssen und Umarmungen. Das haben Schweizer Psychologen in einer Studie belegt: Paare können Berührungen als gemeinsame Sprache nutzen. // TEXT: JULIA ROTHERBL