

Psychologin: Was in Beziehungen „viel wichtiger“ ist als Ehrlichkeit

Stand: 12.12.2024, 05:15 Uhr von: Jana Stübener

Ausgeschnitten aus: <https://www.fr.de/panorama/psychologin-was-in-beziehungen-viel-wichtiger-ist-als-ehrlichkeit-zr-93463570.html>

Wie entscheidend ist es, dass Partner offen miteinander umgehen? Eine Paartherapeutin analysiert den TikTok-Trend „We listen and don't judge“.

„In sieben von zehn Fällen, wenn du gekocht hast, denke ich mir: Das hätte ich besser hingekriegt“, sagt ein junger Mann zu seiner Partnerin. „[We listen and don't judge](#)“, sagen sie anschließend im Chor, was so viel bedeutet wie: „Wir hören einander zu, ohne zu verurteilen“. Unter dem gleichnamigen Hashtag finden sich auf [TikTok](#) einige Paare, die absolut ehrlich zueinander sind.

Manche [Paare sagen sich bei diesem TikTok-Trend](#), dass sie sich beim Essen immer die größere Portion nehmen oder dass sie bei Fragen wie „Soll ich dich massieren?“ immer hoffen, dass die andere Person „Nein“ sagt. Kann diese schonungslose Ehrlichkeit Beziehungen stärken – oder ist sie vielleicht sogar schädlich?

Paartherapeutin findet, TikTok-Trend „We listen and don't judge“ ist „schwierig“

Ehrlichkeit sei, ebenso wie [Kinder, oft ein Thema in der Paartherapie](#), sagt Yvonne Beuckens. Sie ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 16 Jahren in [Bad Nauheim \(Hessen\)](#) als Paartherapeutin. Es gebe zwei verschiedene Arten von Problemen mit Ehrlichkeit: Unteraktivierte Beziehungen, in denen Paare nicht ehrlich genug seien und überaktivierte Beziehungen, in denen sich Paare „regelmäßig unerträgliche Dinge vor die Füße spucken und zu wenig Rücksicht auf die andere Person nehmen“, sagt sie *BuzzFeed News Deutschland* von *IPPEN.MEDIA*.

Dass Ehrlichkeit wichtig sei, da seien sich wohl alle einig. Doch Werte seien immer relativ und „nicht absolut“. Sie stünden in Konkurrenz mit anderen Werten. „Ehrlichkeit ist nicht das einzige, das [in Beziehungen wichtig ist](#)“, sagt die Paartherapeutin. Studien aus verschiedenen Kulturkreisen zeigten, dass „Freundlichkeit für haltbare Beziehungen viel wichtiger“ sei. Der TikTok-Trend „We listen and don't judge“ sei „schwierig“, denn er mache „einen Wertekonflikt zwischen Ehrlichkeit und Freundlichkeit“ auf.



Wird Ehrlichkeit in Beziehungen überschätzt? (Symbolbild) © IMAGO/Zoonar

Paare suchen mit TikTok-Trend „Absolution für ihr liebloses Verhalten“

„Es fühlt sich an, als wollten die Partner vom jeweils anderen Absolution für ihr liebloses Verhalten“, sagt Beuckens über den TikTok-Trend „We listen and don’t judge“. „Sie stellen sich aus der Verantwortung, an sich zu arbeiten. Ob das beziehungsfördernd ist, wage ich zu bezweifeln“, sagt sie *BuzzFeed News Deutschland*. „Zwischen Ehrlichkeit und Grausamkeit liegt manchmal nicht viel. Wer gnadenlos ehrlich ist, muss immer auch einen Preis dafür bezahlen.“

„Manchmal kann durchaus angebracht sein, dass sich ein Paar zuhört, ohne gleich zu verurteilen und defensiv zu werden“, sagt Beuckens. Zum Beispiel, wenn eine Person eine andere tief verletzt habe oder wenn es um wichtige Lebensentscheidungen gehe. „Aber das ist nichts, was ich einem geliebten Menschen wegen Kleinigkeiten antue. Man kann alles ad absurdum führen“, sagt sie. „Dass die Paare mit dem Sound ‚We listen and don’t judge‘ ihre ehrlichen Gespräche als eine Art Spiel verkaufen, macht sie nicht weniger grausam.“