

Jetzt mal ehrlich!

Was passiert, wenn wir kein Blatt mehr vor den Mund nehmen?

Ein wenig flunkern ist schon erlaubt – so denken wir meistens. Um den anderen nicht vor den Kopf zu stoßen. Und um ein wenig geschmeidiger durchs Leben zu gleiten... Aber Vorsicht! Psychologen sagen: Lügen rauben Lebenskraft. Sie erhöhen den täglichen Stress – und machen Beziehungen leblos. Wie viel Wahrheit aber tut uns gut? Wir haben's ausprobiert...

„Der Mensch ist am wenigsten er selbst, wenn er sein Gesicht zeigt. Gib ihm eine Maske und er wird dir die Wahrheit sagen.“

OSCAR WILDE

Mal ehrlich: Wie soll uns jemand erkennen, wenn wir dauernd ein Blatt vor den Mund nehmen und nie einfach mal sagen, was wir wirklich denken?



Nichts ist schöner
als ein ehrliches Lächeln.
Aber nur, wenn uns wirklich
danach zumute ist

Kleiner Selbst-Test: Wie ehrlich bin ich zu mir selbst?

7 Fragen mit Aha-Effekt: Es lohnt sich, sich ein wenig Zeit, Papier und einen Stift zu nehmen, um diese Lebens-Fragen zu beantworten und ein wenig auf sich wirken zu lassen...

- 1 Worauf konzentrierst du dich die meiste Zeit am Tag?
- 2 Was oder wen brauchst du, um glücklich zu sein?
- 3 Was hat bei dir immer Zeit bis morgen?
- 4 Was tust du nur heimlich, wenn dich niemand sieht?
- 5 Wann hast du ein schlechtes Gewissen?
- 6 Wann kannst du nur schlecht nein sagen?
- 7 Wie verlässlich sind deine Beziehungen?



EXPERTEN-INTERVIEW

„Schau dir dein Leben an – und gestalte es neu!“

Renate de Graaff, Autorin und Bloggerin aus München, hat eine Methode entwickelt, wie wir unsere (Lebens-) Lügen entlarven und unsere Denkmuster neu programmieren können

Gibt es „die Wahrheit“ überhaupt?
Was wir mit unseren Sinnen sehen, hören und riechen empfinden wir als „Wahrheit“. Außerdem gibt es Naturgesetze wie die Erdanziehungskraft, die allgemeingültig sind. Ansonsten liegt Wahrheit im Auge des Betrachters.

Warum ist Integrität so wichtig?
Wenn wir das, was wir denken, mit dem, was wir sagen und tun, in Einklang bringen, dann übernehmen wir automatisch die Verantwortung für unser Leben. Wir haben dann keine Ausreden mehr, keine Rollen, hinter denen wir uns verstecken können. Was schief läuft, fällt auf uns selbst zurück - wenn's gut läuft, lernen wir was daraus.

Was macht Ehrlichkeit mit uns?
Wir haben weniger Stress, wir müssen weniger Energie darauf verschwenden, uns vor uns selbst und anderen zu rechtfertigen. Ein „Ja“ ist ein „Ja“, ein „Nein“ ist ein „Nein“. Ich überlege mir vorher, was ich versprechen kann und was nicht – und das halte ich.

Wie funktionieren diese Denkmuster?
In unserem Kopf läuft ein Standard-Programm ab, das wir antrainiert haben – inklusive der Lügen, Selbsttäuschungen und kleinen Betrügereien. Wenn wir diese starren, sich wiederholenden Muster erkennen, sind wir einen großen Schritt weiter. Nun können wir beginnen, sie aufzulösen und unser Denken und damit auch unser Leben positiv und eigenverantwortlich zu gestalten.

„Die beste und sicherste Tarnung ist immer noch die blanke und nackte Wahrheit. Die glaubt niemand.“

MAX FRISCH

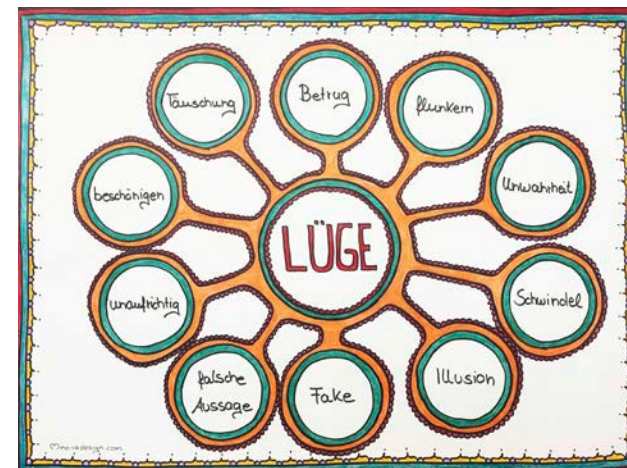
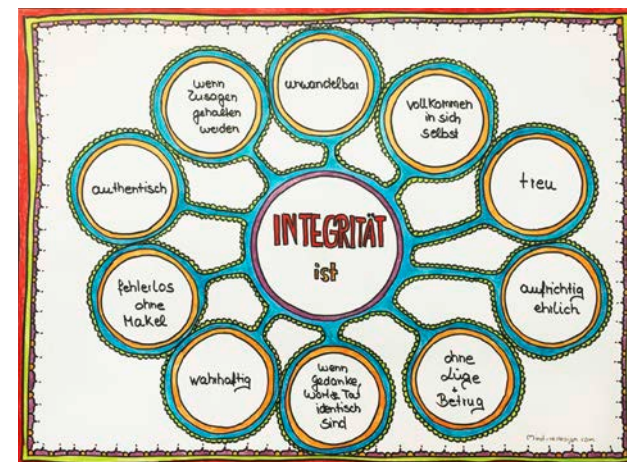
Warum lügen wir? Wir wollen nicht anecken, wir wollen gemocht und anerkannt werden... Deshalb machen wir, was wir denken, was die anderen wollen. Zur Not helfen wir mit kleinen Schwindeleien nach. Selbst wenn wir nicht Münchhausen oder Pinocchio mit der langen Nase sind: Lügen ist kulturell akzeptiert. Jeder weiß, dass Politiker, die Werbung, das Fernsehen uns was vorspielen. Wenn der amerikanische Präsident Donald Trump ohne rot zu werden von „alternativen Fakten“ spricht, sind wir empört. Doch wir alle lügen, bis zu 200 Mal am Tag: aus Rücksichtnahme, Vorteil, Zeitnot, Rechtfertigung, als Schutz, aus Angst vor Strafe oder Verlust.

Oft merken wir nicht einmal mehr, dass wir nicht ehrlich sind. Wir gaukeln uns selbst etwas vor. Doch Vorsicht: Die Psychologie ist sich mittlerweile sicher, dass Selbstlüge und Selbstbetrug uns in unserer Entwicklung lähmen und über lange Sicht unglücklich und sogar krank machen. Die gute

Nachricht aber ist: Integrität kann man trainieren. Je aufrichtiger wir sind, desto klarer werden wir. Wenn wir die Masken ablegen, unsere eigenen Lügen durchschauen und kein Theater mehr spielen. Die Wahrheit sagen und auch leben.

Gnadenlos ehrlich?

Brad Blanton, Psychotherapeut aus England, tritt in seinem Bestseller „Radikal ehrlich“ für schonungslose Wahrheit ein: „Wenn es um Ehrlichkeit geht, musst du als erstes die Höflichkeit ablegen.“ Blanton ermutigt uns, gesellschaftliche Zwänge, starre Moralvorstellungen und



Was ist Lüge? Was ist Integrität? In ihren Mindmaps (rechts) stellt Renate de Graaff die Zusammenhänge klar: Sie will uns zeigen, wie wir die Muster, in denen wir gefangen sind, ändern. Mehr Bilder, Tipps und Impulse, um an uns zu arbeiten (siehe Fragebogen links) auf www.mind-redesign.com oder in ihrem Blog (Instagram #mind_redesign).

REDAKTEURIN NATHALIE SCHWAIGER HAT'S AUSPROBIERT

7 Tage nichts als die Wahrheit...

Schluss mit der ständigen Selbst-Kontrolle! Nach ein paar Tagen stelle ich fest: Gedanken, Gefühle und Wünsche offen auszusprechen bringt Bewegung und Leben in Beziehungen und Alltag...

Ah, ist ja klar, du bist eine typische Rückzieherin“, schimpft meine Freundin Mary, wenn ich mich mal wieder vor Konflikten drücke. Für Harmonie tue ich vieles – sogar lügen oder viel mehr: das Unbequeme weglassen. Das habe ich in meiner Familie so gelernt. Wir haben lieber an meinem autoritären, leicht aufbrausenden Vater vorbei den Alltag organisiert und die Infos gut „dosiert“. Deshalb starte ich mit Herzklopfen in die „Wahrheits-Woche“. Mein Mann freut sich schon darauf, was mich zunehmend nervös macht. Wie in jeder Partnerschaft haben wir unsere Tabu-Themen...

Spielerisch geht's leichter: Jeder darf zehn Fragen stellen, die ehrlich beantwortet werden müssen. Es wird ein langer Spaziergang, ich bin erstaunt, wir reden und lachen viel. Die heißen Eisen lassen wir (ich geb's zu) beide erst einmal feige weg. Aber dass sein Zorro-Schnurrbart wieder ab soll, habe ich ihm immerhin gestanden. Er ist nicht sauer, sondern nimmt's sportlich und findet: „Das sollten wir öfter machen.“ Was wir beide merken: Ins Gespräch kommen tut gut! Auch oder gerade in einer langjährigen Beziehung. Und wenn man die Dinge von Herzen und am besten mit etwas Humor sagt, muss auch Kritik nicht verletzend sein. Positiv bestärkt trete ich meiner Tochter, 14, am nächsten Tag gegenüber und sage ihr klar und deutlich, was mich nervt. Ich versuche, mich dabei nicht wie sonst aufzuregen. Siehe da, sie akzeptiert mein „Nein!“ Sie murr, aber rastet nicht wie befürchtet aus. Ich werde mutiger, wage mich in die Öffentlichkeit: Als die Kellnerin im Restaurant fragt, ob es mir geschmeckt hat, schlucke ich kurz und antworte ehrlich, dass das Asia-Gemüse langweilig und sehr zwiebellastig war.

In der U-Bahn halte ich diesmal nicht den Mund und ärgere mich, sondern bitte das junge Mädchen, ihre Tasche vom Sitz zu nehmen. Sie tut es ohne zu meckern. Als ein Abgabetermin nach vorn verschoben werden soll, maile ich knapp zurück: „Sorry, geht nicht“, anstatt mir wie üblich den Stress aufzuladen. Ehrlichkeit hat ganz viel mit Klarheit und mit klarer Kommunikation zu tun, stelle ich fest. Wenn ich weiß, was ich will und was mir wichtig ist, dann ist es viel leichter, es auch anderen klar zu machen. Es fängt bei mir selbst an: Nicht ständig ausweichen, zu meinen Gefühlen und meiner Meinung stehen, auch wenn's mal scheppert. Wut und Ärger auch mal raus lassen. Nicht das eine zu denken und das andere zu sagen oder zu tun. Vorsichtig gebe ich Mary gegenüber zu, dass ich doch enttäuscht bin, wenn sie nicht zu meinem Geburtstag kommt. „Bravo“, lobt sie mich, „das hat dich aber jetzt Überwindung gekostet, oder?“ „Stimmt“, muss ich ihr eingestehen, „aber hätte ich es dir nicht gesagt, wäre ich doch frustriert und ewig sauer auf mich gewesen.“ Was ich nicht sein werde, das weiß ich nach sieben Tagen auch: „Radikal ehrlich.“ Und ich will auch nicht die schonungslose Wahrheit von meiner Familie und Freunden hören. Meiner Wut Luft zu machen, werde ich noch weiter trainieren müssen. Aber ich werde mehr, auch unangenehme, Fragen stellen, weil sie mich echt weiter bringen: „Wie ehrlich bin ich?“, will ich von meinen Kindern wissen. „Na ja, du bist oft nicht sehr direkt, sondern lästerst ganz schön viel“, sagt mein Sohn, 16. Aussch, das sitzt. Doch dann beschließe ich, mich nicht beleidigt zurückzuziehen. Ich höre zu und finde mutig, was er mir zu sagen hat – ganz ehrlich!



„Sorry, liebe Familie, jetzt nehme ich mir Zeit für mich. Ihr müsst heute ohne mich auskommen“ – manchmal tun ehrliche Worte einfach gut!

Menschen mit Masken können nicht erwarten, dass ihre Tränen gesehen werden.
UNBEKANNT

„Nein, mein Schatz, es bleibt dabei!“ – Klarheit hilft sogar bei Teenagern, das große Drama blieb aus



Ego-Check: Mache ich mir selbst etwas vor? Wovor drücke ich mich?



Herzklopfen statt Ausreden: Offenheit ist spannend – und ja: der Schnauzer muss ab!



„Das Schöne an der Wahrheit ist ihre Flexibilität.“

AESOP

Bilder von uns selbst über Bord zu werfen. Lebendig, emotional – und ruhig auch mal heftig auf die Umwelt zu reagieren. Gefühle wie Wut, Freude und Erregung nicht mit dem Verstand zu unterdrücken, aus lauter Angst, die Kontrolle zu verlieren. Die Wahrheit zu sagen, ist für ihn die wichtigste Voraussetzung, um erwachsen zu werden und die Verantwortung fürs eigene Leben zu übernehmen. Auch Renate de Graaff will uns motivieren, das „Drehbuch unseres Lebens“ selbst zu schreiben – indem wir aufrichtig sind. Mit ihrer E-A-N Methode (Erkennen, Auflösen, Neugestalten) geht es eingefahrenen Denkmustern an den Kragen: „Durch aufmerksames Beobachten, erkennst du deine tiefere Motivation.“ Erst dann sind wir frei, zu entscheiden, ob wir dieses Muster behalten oder auflösen wollen. Warum sage oder tue ich das? Will ich das wirklich? Ehrlichkeit ist wie ein Reinigungsprozess. Lügen, Stress, selbstgezogene Grenzen und quälende Gedanken werden entsorgt. Brad Blanton fasst all das sehr plastisch unter dem Begriff „bullshit“ zusammen. Wahrhaftigkeit, Offenheit, Kreativität, Freiheit und Zufriedenheit dürfen einziehen. Genau das meint auch „Satya“ (= Wahrhaftigkeit in Sanskrit), eine der fünf ethischen Grundprinzipien beim Yoga. Denn am leichtesten erreichen wir Klarheit und Integrität in der Stille und Ruhe, wenn wir ganz bei uns sind.

Nathalie Schwaiger

Zum Weiterlesen:

„Denkmuster bestimmen dein Leben“ von Renate de Graaff (Epubli Verlag, 9,49 €). „Radikal ehrlich“ von Dr. Brad Blanton (Inspiriert Verlag e.K., 18 €)



FOTOS: MICHAEL ENGELHARDT (4), RENATE DE GRAAFF (2), MAX PEITSCHER, KRISTEN CURETTE HINES/STOCKSY UNITED (2); ILLUSTRATIONEN: ISTOCKPHOTO