

BRIGITTE ROSER

DAS ENDE DER AUSREDEN



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

BRIGITTE-Buch im Diana Verlag
Taschenbucherstausgabe 02/2010
Copyright © 2008 und dieser Ausgabe 2010 by Diana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Claudia Münster
Herstellung: Gabriele Kutscha
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2010

978-3-453-35475-3
<http://www.diana-verlag.de>

BRIGITTE ROSER

**DAS ENDE
DER
AUSREDEN**

Brigitte 
Buch
im
Diana Verlag

Fragen an die Autorin:

Frau Roser, was ist eigentlich so schlimm an Ausreden?

Erst mal nichts! Wenn man eine Einladung nicht annehmen will oder den Glückwunsch zum Geburtstag vergessen hat – solche Ausreden sind Schmierstoff im sozialen Getriebe. Ohne sie wäre unser Alltag voller unnötiger Konflikte. Aber dann gibt es Ausreden, die verhindern, dass wir rechtzeitig handeln – um eine Beziehung zu klären, ein Problem zu lösen oder unser Leben in Ordnung zu bringen.

Ausreden können das?

Wir blockieren uns selbst, indem wir uns einreden und herausreden mit »Ich bin eben so« oder »Das geht nicht, weil ...«. Das sind oft unbewusste Denkverbote und Verhaltensmuster. Eigentlich wissen wir doch recht gut, was wir in unserem Leben anfangen oder abstellen möchten. Trotzdem leben wir in unseren Routinen weiter – und erzählen uns und anderen, warum wir das auch tun *müssen* ...

Und warum sind wir so?

Weil wir oft gar nicht mehr bewusst wahrnehmen, mit welchen Ausreden wir unsere Entwicklung aktiv verhindern. Eine Frau, die als Mädchen immer gut damit gefahren ist, nett und angepasst zu sein, müsste anders auftreten, wenn es um Gehaltsverhandlungen oder eine Auseinandersetzung mit dem Vermieter geht. Genau das fällt ihr unendlich schwer. Ausreden sind Komplizen des Zögerns, des Hin und Her, der Weigerung ins Risiko zu gehen.

Woran merkt man denn, dass es Zeit wäre, mit den Ausreden aufzuhören?

Sie hören sich selbst reden und denken plötzlich: Was sind das für Sätze, die ich hier seit Jahren doziere? Ich klinge ja gerade wie meine Mutter! Oder Sie merken, dass sich Dinge wiederholen und wiederholen und wiederholen ... Sie haben das Gefühl: Hilfe, ich werde so, wie ich eigentlich nie werden wollte!

Darum geht es in meinem Buch. Und um die vielen weiteren Schritte, die einer solchen Erkenntnis folgen könnten.



© Uwe Martin

Brigitte Roser ist Diplom-Psychologin und berät mittelständische und große Unternehmen. Sie hat sich auf die Themen Führung, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert. Ihre Einstellung zu ihrem Beruf: »Sollte es ein nächstes Leben geben, werde ich wieder Psychologin und mache das, was ich jetzt tue. Und im übernächsten auch.« Brigitte Roser lebt mit ihrem Mann in Frankfurt am Main. Sie ist leidenschaftliche Gärtnerin und Fotografin und findet Ausreden, um nicht joggen zu müssen.

Für Tommy

Inhalt

Einleitung

Willkommen im Club! Sie reden sich also auch heraus!

Woran Sie erkennen können, dass die Zeit reif ist, mit den Ausreden aufzuhören. Und was Sie in diesem Buch erwartet
Seite 13

1 Was sind eigentlich Ausreden?

Und was wäre unser Leben ohne sie? Ausreden können hilfreich sein. Aber sie haben Nebenwirkungen
Seite 21

2 Wie wir mit Ausreden unproduktive Spiele spielen

»Das geht nicht, weil ...«, »Ich habe keine Zeit«: Wir verschwenden unsere Zeit und machen uns etwas vor
Seite 29

3 Wir leiden lieber als zu handeln – Ausreden sind unsere Komplizen dabei

Jedes Problem schildern wir auf die gleiche Weise: so, dass wir es behalten können
Seite 41

4 Wie wir gelernt haben, uns für die Passivität und damit für das Problem zu entscheiden

Die sechs Phasen unserer Gefühlsentwicklung – und warum wir uns gern als Opfer sehen
Seite 48

5 Wir halten am Problem fest, weil wir uns noch nicht trauen, es loszulassen

Ein Leben im Konjunktiv: Wir klären unsere Ziele nicht, wir leugnen unsere Wahlmöglichkeiten und stehen nicht zu unseren Entscheidungen

Seite 56

6 Was Ausreden und Erwachsenwerden miteinander zu tun haben

33 Fragen, das erwachsene Handeln, Denken und Fühlen betreffend. Wie viele davon können Sie mit Ja beantworten?

Seite 69

7 Wir versuchen, Konflikten mit vorgeschobenen Argumenten aus dem Weg zu gehen

»Ich will den anderen doch nicht verletzen«, »Den kannst du nicht ändern«, »Ich habe nicht angefangen«: So stehlen wir uns aus der Verantwortung und verhindern eine Lösung

Seite 76

8 Unsere Selbstverständlichkeiten hindern uns daran, neue Erfahrungen zu machen

»Das macht man nicht!« Wie wir uns unsere Wirklichkeit konstruieren. Und was unsere Denktabus über uns verraten

Seite 86

9 »Ich bin eben so!« Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung? Von wegen!

Wahre Entwicklung kann erst beginnen, wenn wir uns von der Illusion verabschieden, die wir Authentizität nennen

Seite 102

- 10 Vertrieben aus dem Paradies bedingungsloser Liebe**
»Ich bin nur dann okay, wenn ...«: Wir haben als Kinder gelernt, dass Liebe an Bedingungen geknüpft wird. Und in diesem inneren Hamsterrad der Anpassung sind wir noch immer gefangen
Seite 111
- 11 Ego und Selbst: Eine folgenschwere Verwechslung**
Meine Kleider, mein Auto, mein Partner, meine Überzeugungen. Das bin ich. Bin ich das? Wie wir uns mit einer reduzierten Version unserer Selbst identifiziert haben
Seite 121
- 12 »Stell dich nicht so an!« Wie die Sätze unserer Kindheit immer noch Macht über uns haben**
Ermahnungen und Überzeugungen: das Drehbuch unseres Lebens
Seite 129
- 13 Das eigene Leben erzählen: Ein Wagnis, das sich immer lohnt**
Die Kraft, die aus der geteilten Geschichte erwächst. Und das Geschenk, das wir bekommen, wenn wir vertrauen
Seite 139
- 14 Das Enneagramm: Liebeserklärung an ein Persönlichkeitsmodell, das Ihr Leben verändern könnte**
Eine Typologie, die die Menschen nicht in Schubladen steckt, sondern ihre Entwicklungsmöglichkeiten zeigt – im besten wie im schlimmsten Fall
Seite 149
- 15 Die neun Typen im Enneagramm: Neun Mal Ego, neun Mal rechthaben**
Was sind Sie – und was ist Ihr Weg? Finden Sie heraus, zu

welchem Typus Sie gehören, welche Prägungen und Ausreden Sie mit sich herumtragen. Und was Ihnen helfen kann, aus Ihrem Muster auszubrechen

Seite 159

Typ 1 Die Perfektionisten Seite 172

Typ 2 Die Helfer Seite 174

Typ 3 Die Dynamiker Seite 177

Typ 4 Die Künstler Seite 181

Typ 5 Die Beobachter Seite 183

Typ 6 Die Loyalen Seite 185

Typ 7 Die Genießer Seite 189

Typ 8 Die Bosse Seite 192

Typ 9 Die Vermittler Seite 195

16 Die Apokalypse: Wohin uns Ausreden führen, wenn wir einfach so weitermachen

Was passiert, wenn wir in der Mitte des Lebens keine Kurskorrektur vornehmen. Woran wir das heute schon erkennen können. Warum wir jetzt mit unserer Zukunft beginnen sollten

Seite 199

17 Und wie kommen wir nun konkret weiter?

Was wir nicht ändern können – und was sehr wohl. Nicht von heute auf morgen, aber mit der Bereitschaft zum lebenslangen Üben

Seite 213

18 Zurück zum Selbst finden: Die Kraft der Stille

Der erste Schritt: Innehalten. Und zwar jeden Tag. Nichts tun, Gedanken und Gefühle wahrnehmen – damit sie weiterziehen und wir Kontakt zu unserem Inneren aufnehmen können

Seite 215

- 19 Lass es Liebe sein: Wir brauchen einen freundlichen Blick auf uns selbst**
Ärger, Zweifel und Durchhalteparolen bringen uns nicht weiter. Nur Geduld und Zuversicht: Der heile Teil in uns ist immer da
Seite 224
- 20 Wie auch immer es uns geht: Wir sollten tun, was uns guttut**
Woran erkennen Sie, dass jemand Sie liebt? Und woran erkennen Sie dann, dass Sie sich am Herzen liegen? Entscheiden Sie sich: für das, was Sie stärkt, und gegen das, was Sie schwächt
Seite 235
- 21 Genießen können wir nie zu viel**
Gönnen Sie sich schöne Momente – und loben Sie sich dafür!
Jeden Tag, und nicht erst, wenn ...
Seite 246
- 22 Abschied vom »Ich bin eben so«: Persönlichkeit ist kein Schicksal**
Sondern eine Entscheidung und ein Lernprozess. Machen Sie einen Plan dafür. Worauf sind Sie stolz, und was soll genau so bleiben, wie es ist?
Seite 252
- 23 Wie Sie Ihr Verhaltensrepertoire erweitern können**
Was ist typisch für Sie? Und was passiert, wenn Sie ein typisches Verhalten verändern? Probieren Sie's aus.
Und freuen Sie sich, wenn sich innerer Widerstand regt
Seite 263
- 24 Lieblingsgefühle: Wie Sie verhindern können, dass aus Erwartungen Enttäuschungen werden**
Wir interpretieren Ereignisse und backen uns das passende

Gefühl dazu. Wir sind empört, gekränkt, beleidigt – und treten damit auf der Stelle. Doch für unsere Gefühle sind wir selbst verantwortlich. Erzählen Sie sich eine neue Geschichte
Seite 275

25 Den Tunnelblick öffnen: Wie Sie Ihre Aufmerksamkeit erweitern

Warum unsere Gedanken immer wieder den gleichen Weg einschlagen. Und wie Sie sie umlenken können
Seite 291

26 Unglaublich, was wir so alles glauben

Welche Überzeugungen hilfreich sind – und welche schaden. Wie Sie sie finden, überprüfen und entmachten können
Seite 298

27 Wenn Sie sich sehr über einen anderen Menschen ärgern – nutzen Sie diese Gelegenheit für inneres Wachstum

Von blauen Socken und schrecklichen Miniröcken, von Angebern und Hexen: Was wir ablehnen, kann uns weiterbringen. Eine Übung, die hilft, Konflikte zu klären – und eigene Fragen und Themen zu entdecken
Seite 319

28 Von den Ausreden lassen, ganz erdverbunden üben und: Den Kopf in die Sterne heben

Liebe ist Ihr Geburtsrecht. Und: Sie können sich für Ihre Träume stark machen.
Seite 338

Literatur

Seite 345

Einleitung

Willkommen im Club!

Sie reden sich also auch heraus!

Was hätte Sie sonst bewogen, dieses Buch in die Hand zu nehmen? Ganz offensichtlich hat der Begriff »Ausreden« etwas in Ihnen zum Klingen gebracht. In dem unübersehbaren Trubel der dreiundzwanzigtausend Titel im Büchermarkt musste sich die Überschrift Ihre Aufmerksamkeit erkämpfen, sich dazu in Ihr Gehirn vorarbeiten – und hat es bis dorthin geschafft. Wie ist ihr das gelungen? Ausreden scheinen in Ihrem Leben eine Rolle zu spielen. Damit sind Sie in guter Gesellschaft. Vielleicht war es die Kombination von »Ausreden« mit »Das Ende der ...«? Fürchten Sie nun zu erfahren, dass Sie sich nicht mehr herausreden sollen, oder hoffen Sie, dass Sie es doch dürfen, oder freuen Sie sich darauf, zu erfahren, wie man damit aufhört und was man davon hat?

Ausreden sind unverzichtbar. Ausreden helfen uns. Ausreden sind langweilig. Ausreden können uns retten. Ausreden können uns in Sackgassen führen und bewirken, dass wir unser Leben verfehlen. Sie sehen schon: Ein einfaches Schwarz oder Weiß wird uns hier nicht weiterbringen.

In den Monaten, in denen ich an diesem Buch geschrieben habe, ist mir ein Phänomen immer wieder begegnet: Sobald ich den Titel nenne – und zwar allein den Titel! –, nickt mein Gegenüber wissend, lächelt, lacht, seufzt und wirkt irgendwie ertappt. Kein einziges Mal hat mich jemand gefragt, um was es in dem Buch gehen soll. Alle schienen bereits Bescheid zu wissen. Jeder füllt diesen Titel automatisch mit seiner eigenen Geschichte. Wir sind alle Ausreden-Experten.

Was verbindet Sie persönlich – heute – mit diesem Thema?

Was rührt es in Ihnen an? Wäre ein Ende Ihrer Ausreden für Sie ein kleiner oder ein großer Schritt?

Vielleicht leben Sie bereits das Leben, das Ihnen entspricht, machen sich selbst und anderen wenig vor und bedauern nichts. Nur in einem kleinen Winkel Ihres Alltages gäbe es etwas aufzuräumen, und da ist bislang immer eine Ausrede im Weg gewesen? Dieses Hindernis lässt sich wahrscheinlich leicht zur Seite räumen.

Vielleicht ist es aber auch etwas von größerer Bedeutung, etwas Wichtiges, das Lebensenergie schluckt und Sie hindert, so zu leben, wie es Ihren Talenten und Werten entspräche. Vielleicht gibt es etwas, das Sie tun möchten, sich aber nicht zutrauen, eine Sehnsucht, die Sie sich nicht eingestehen wollen, oder eine Reise, die Sie endlich antreten sollten.

Woran können Sie erkennen, dass die Zeit reif ist, mit den Ausreden aufzuhören?

Es gibt viele mögliche Indizien: Sie haben manchmal ein Gefühl vager Fremdheit zu sich selbst. Momente, in denen Sie spüren, dass Sie nach einem Erfolgsrezept leben, das Sie sich nicht selbst ausgedacht haben – jedenfalls nicht bewusst. Es funktioniert sehr gut, und trotzdem kommt Ihnen gelegentlich ein Zweifel, ob Sie eigentlich wirklich immer so weiterleben möchten.

Ein diffuses Unbehagen. Träume bleiben auf der Strecke, Selbstverleugnung tarnt sich mühsam als ironische Abgeklärtheit. Eine Ahnung von Überdruss, eine moderate Krise. Oder Sie empfinden in bestimmten Situationen Langeweile gegenüber den eigenen Leitsätzen. Sie hören sich selbst zu und denken plötzlich: Was soll das? Was sind das für Sätze, die ich hier seit Jahren doziere? Von wem stammen die eigentlich? Und glaube ich das tatsächlich?

Oder die sich einstellende Gewissheit, dass sich bestimmte Dinge wiederholen. Und wiederholen und wiederholen ... Konflikte mit bestimmten Leuten oder einer bestimmten Sorte von Leuten. Konflikte, für die Sie dann keine befriedigende Lösung finden. Oder ein Vorwurf, den Sie zum hundertsten Mal hören, und plötzlich – hören Sie ihn. Zum ersten Mal. Und erschrecken: Bin ich wirklich so?

Oder Sie sitzen im Restaurant, und ohne dass Sie es geplant hätten, beobachten Sie intensiv ein Paar am Nebentisch. Und es springt Sie an: »So benehme ich mich auch oft. Das ist ja grässlich. Nein, ich habe mich bestimmt getäuscht! Nein, ich fürchte, ich habe es richtig gesehen.« Sie ärgern sich, dass Sie sich in bestimmten Situationen einfach nicht im Griff haben. Sie machen immer wieder Sachen, von denen Sie sich vorgenommen hatten, sie nie wieder zu tun. Es kommt Ihnen merkwürdig vor, dass bestimmte Leute Sie so aus der Fassung bringen können. Sie ertappen sich dabei, Dinge zu sagen, die Sie eigentlich niemals sagen wollten. Sie schauen in den Spiegel und erkennen an sich den gleichen angestregten Blick, den Sie von Ihrer Mutter, Ihrem Vater kennen.

Wenn Ihnen das alles ganz unbekannt ist, dann wird es für Sie keinen Grund geben, sich mit der Frage zu befassen, die der Ausgangspunkt dieses Buches ist: Wie Sie sich mit Ausreden im eigenen Leben und Ihrer Entwicklung als Mensch blockieren. Dann habe ich mich eingangs getäuscht, und Sie haben vielleicht nur nach einem Geschenk für jemanden gesucht, der Ihrer Meinung nach zu viele Ausreden verwendet? Prima, dann schenken Sie ihm das Buch!

Wenn Ihnen aber das eine oder andere bekannt erscheint, dann ist dieses Thema offenbar jetzt für Sie wichtig. Vielleicht wollen Sie den automatisierten Selbstberuhigungsprogrammen auf die Schliche kommen, mit denen Sie Ihr Leben auf ein Irgendwann verschieben oder Ereignisse umdichten, damit Sie sich besser damit zurechtfinden. Vielleicht spüren Sie auch,

was Wolf Biermann mit »Das kann doch nicht alles gewesen sein!« als einen Aufschrei der Lebensmitte formuliert hat. Vielleicht haben Sie sogar vor Kurzen einmal Bilanz gezogen und sind zu dem Schluss gekommen, dass Sie im falschen Film spielen oder im richtigen die falsche Rolle. Dass viele kleine Ausreden sich zu einer großen Lebenslüge addiert haben und Sie sich nicht mehr erinnern können, wann Sie den falschen Abzweig genommen und sich so verirrt haben.

Der Ruf des Lebens ertönt immer, aber nicht immer hören wir zu. Wir lenken uns ab, drehen das Radio lauter, machen weiter wie bisher. Aber irgendwann dringt der Ruf doch zu uns durch, und wir wissen: Jetzt ist eine kleine Kurskorrektur fällig oder sogar eine Kehrtwende. Ende der Ausweichmanöver, Zeit für Aufrichtigkeit, Abschied vom Konjunktiv. Und genau der richtige Moment, uns von den Ausreden zu lösen.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Es geht, wie der Titel schon sagt, um Ausreden. Was wir meinen, wenn wir von Ausreden sprechen. Warum wir sie benutzen. Warum sie wichtig sind. Warum sie problematisch und riskant sind. Wie wir sie gelernt haben und wozu. Und welche Konsequenzen es hat, wenn wir mit einigen von ihnen nicht aufhören.

Es geht vor allem um die Frage: Was haben Ausreden und Ihr Leben miteinander zu tun? Und: Was kann sich in Ihrem Leben entwickeln, verbessern und entfalten, wenn Sie auf überflüssige Ausreden verzichten? Vor allem auf die größte Ausrede, die da heißt »Ich bin eben so«.

Hier einige Thesen, die zeigen, was inhaltlich auf Sie wartet. Sollten Sie stutzen oder neugierig werden, gibt es wohl etwas zu entdecken.

- Wenn Sie in wichtigen Fragen Ihres Lebens Ausreden verwenden, wollen Sie nicht erwachsen werden.
- Wenn Sie sich nicht mit sich selbst, Ihrer Biografie und dem inneren Drehbuch Ihres Lebens beschäftigen möchten, spielen Sie in einem Stück mit, das vor langer Zeit von anderen für Sie geschrieben wurde – und pflegen dabei die Illusion der Selbstbestimmung.
- Wenn Sie sich mit über dreißig weiter darauf herausreden, dass Sie so sind, wie Sie sind, und basta! – dann werden Sie im Alter so werden, wie Sie es ganz bestimmt nicht wollen: starr, stur und unzufrieden.
- Andererseits: Sie können aktiv dafür sorgen, dass Sie im Alter flexibel und liebenswürdig bleiben.
- Ihr Partner ist nicht zuständig für Ihre Empfindlichkeiten und inneren Narben. Wenn Sie nicht zu sich selbst stehen, kann er es Ihnen niemals wirklich recht machen.
- Sie können sich entscheiden: für eine Wiederholung der Themen Ihrer Herkunftsfamilie oder dafür, ein neues Kapitel für Ihr Leben und das Ihrer Kinder zu schreiben.
- Sie können feststellen, dass Sie der Liebe wert sind, ohne perfekt, immer nett oder besonders sein zu müssen.
- Sie können für Ihr Denken, Fühlen und Handeln die volle Verantwortung übernehmen und damit jene innere Freiheit zurückgewinnen, die Sie zwischenzeitlich verloren gaben. Sie können aufhören, sich selbst im Weg zu stehen.
- Sie können sich ihren Träumen öffnen, für Ihre Ziele stark machen und Ihr Leben so schön und glücklich wie möglich gestalten, weil Sie wissen, dass Sie das verdienen.

Macht Sie etwas neugierig oder nachdenklich?

Dann: Viel Freude beim Lesen!

Frankfurt am Main, im Juli 2008

Brigitte Roser

Die Chemie stimmt einfach nicht zwischen uns

Das habe ich gar
nicht so gemeint

**Dann bin ich ja gar
nicht mehr ich selbst**

Ich bin unsportlich

Die da oben machen
sowieso was sie wollen

*Es kann doch niemand von mir
erwarten, dass ich das jetzt sage*

**Das hast du falsch
verstanden**

Das ist Männersache

**Er hat mich
nicht gelassen**

Das hätte sie wissen müssen

Es ist ja gar nicht schlimm

*Es ist der Kreislauf/Neu-
mond/Biorhythmus*

Der Markt zwingt uns dazu

Der Spiegel war beschlagen

Es muss Liebe auf
den ersten Blick sein,
sonst geht es nicht

*Hätte mich meine Mutter nicht so
unterdrückt, wäre ich heute selbstbewusst*

Ich habe nicht dran gedacht

Es war mir nicht wichtig

So was steht mir einfach nicht

Ich bin doch kein Märtyrer/Spinner/Held

Ich habe eben zwei linke Hände

Wenn ich es nur drauf anlegen würde,
könnte ich auch berühmt sein

Ich will doch nur dein Bestes

Ich bin zu alt/jung

Mit Technik stehe ich auf Kriegsfuß

Wir haben die Wahl nicht verloren

**Na ja, wenn man aus so
einer Familie kommt,
aber wenn man keine
Verbindungen hat ...**

*Ich bin nicht zu dick,
ich habe ein Hohlkreuz*

Wenn ich trainieren würde, könnte ich
den Marathon in Bestzeit laufen

Ich habe nur Mittlere Reife

Ich kann ihm doch nicht nachlaufen

Ich habe keine Wahl

Mir sind die Hände gebunden

*Ich habe das im Griff,
ich kann jederzeit
(mit dem Rauchen/
Trinken/Spielen) aufhören*

Das ist heute nicht mein Tag

Ich esse nur ganz wenig,
das Dickwerden liegt bei
uns in der Familie

*Ich bewundere das, aber das
könnte ich nie im Leben*

Ich bin nicht dazu gekommen

Kaschmir kratzt

1

Was sind eigentlich Ausreden?

Diese Frage stellt man sich selten, denn die Antwort scheint so klar. Das weiß man doch.

Auf den zweiten Blick ist es nicht ganz so trivial.

Jemand redet sich heraus, wenn er etwas begründet, rechtfertigt, erklärt und dabei nicht bei der Wahrheit bleibt – und zwar bewusst. Man spricht auch von Ausflüchten, die man gebraucht.

Wer eine Ausrede verwendet, will etwas Unangenehmes vermeiden. Er möchte Ärger, Vorwürfen, Verurteilung oder Strafe entgehen: Die Ausrede soll seine Schuldlosigkeit belegen. Er will etwas nicht tun, wozu er keine Lust hat: Die Ausrede gibt ihm die Legitimation. Oder er versucht, einem Konflikt zu entkommen: Die Ausrede hilft ihm dabei.

Wenn wir bewusst und zielgerichtet unaufrichtig sind, lügen wir. Die Ausrede ist also eine Form der Lüge. Allerdings ist nicht immer ganz eindeutig, ob wir mit unserer Ausrede vorsätzlich lügen oder ob wir unsere Version nicht doch für wahr halten. Die Übergänge sind fließend. Auch ob die Ausrede sich in erster Linie an die anderen wendet oder mehr eine Funktion für uns selbst erfüllt, lässt sich nicht strikt trennen. Ist die Begründung für den bereits mehrfach abgebrochenen Versuch, sich das Rauchen abzugewöhnen, noch eine Ausrede, die ich mir für die anderen zurechtgelegt habe, oder schon eine Selbsttäuschung? Manchmal entwickelt sich aus oft geübten Behauptungen schleichend ein veritabler Selbstbetrug.

Aber kann man überhaupt leben, ohne zu lügen, kann man

ohne Ausreden auskommen? Nein, das kann man nicht. Und das ist auch nicht erstrebenswert.

Wie wäre unser Leben ohne Ausreden?

Wenn wir auf all diese kleinen und größeren Halb- und Unwahrheiten, die wir Tag für Tag verwenden, verzichten und uns stattdessen für permanente Aufrichtigkeit entscheiden würden? Keine Lüge aus Höflichkeit, Bequemlichkeit oder Barmherzigkeit mehr, kein Heraus- oder Um-den-heißen-Breierumreden, keine vorgeschobenen Argumente?

Das Leben wäre sehr anstrengend und voller oft unnötiger Konflikte. Ausreden sind ein unverzichtbarer Teil des normalen Alltags, sie gehören wohl dazu wie die Butter auf dem Brötchen. Mit ihrer Hilfe manövrieren wir uns an heiklen Klippen des Zusammenlebens sicher vorbei («Hast du deinen ersten Freund genauso geliebt wie mich?«), machen uns und den anderen das Leben ein bisschen leichter, ersparen uns gegenseitig Kummer und tragen so zu friedlichem Miteinander bei. Ausreden sind Schmierstoff im sozialen Getriebe, Gold wert. Ausreden schützen auch unsere Privatsphäre, unsere Geheimnisse und verschaffen uns Zeit und Ruhe für Entscheidungen, die erst reifen müssen.

Wenn Sie und ich und alle anderen ab heute – sagen wir für ein Vierteljahr – keine einzige Ausrede verwenden und immer die ganze Wahrheit sagen würden ... Wann immer ich bis jetzt jemanden gebeten habe, diesen Gedanken zu Ende zu denken, kamen spontane Vermutungen wie »Dann bin ich in einer Woche gekündigt!«, »Dann verkaufen wir ab morgen nichts mehr und können das Geschäft schließen!«, »Dann habe ich keine Freunde mehr!« oder »Das würde unsere Familie völlig ruinieren«.

Niemand wird ernsthaft eine Welt wünschen, die ganz und

gar ohne die alltäglichen Ausreden auskommt. Viele Ausreden sind harmlos und nützlich.

Bei anderen Ausreden wäre es hingegen sehr gut, wir würden diese seltener verwenden oder ganz auf sie verzichten. Das würde unser Leben und unser Miteinander zwar nicht leichter, aber interessanter, spannender und produktiver machen.

Und es gibt Ausreden, die sehr problematisch sind, weil sie uns und unser Leben in Sackgassen bringen. Diesen riskanten Ausreden ist der Hauptteil des Buches gewidmet.

Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die hilfreichen Ausreden wenden.

Ausreden sind hilfreich, wenn wir mit ihnen höflich sind

Wer zu einem Abendessen eingeladen wird und nicht hingehen möchte, sagt vermutlich nicht: »Ich habe keine Lust.« Er bedankt sich für die Einladung und ist: leider verhindert. Er hat selbst Gäste, ist auf einer Dienstreise oder beim Steuerberater. Man möchte den anderen nicht brüskieren. Genauso wenig, wie man einem Gesprächspartner am Telefon, der für etwas, was man in zehn Minuten hätte besprechen können, bereits dreißig verwendet hat, sagt, dass man seiner überdrüssig ist. Nein, man muss nun (»Sorry!«) zu einem Termin, oder es hat an der Tür geklingelt.

»Keine Lust« sagt man nicht. Das ist nicht nett.

Es gilt auch als unhöflich, auf die Frage »Wie findest du meine neue Frisur?« wahrheitsgemäß zu antworten: »Habe gar nicht gesehen, dass es eine neue ist!« oder »Die alte fand ich viel schöner!« Und daher sagt man etwas Freundliches.

Eine Freundin beklagte sich neulich sehr über ein Ehepaar, das über das Wochenende zu Gast gewesen war und im kleinen Gästezimmer übernachtet hatte. Das seien wirklich schwierige Leute, die würde sie nicht mehr einladen. Illust-



Brigitte Roser

Das Ende der Ausreden

Was alles möglich wird, wenn wir nur wollen

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-35475-3

Diana

Erscheinungstermin: Januar 2010

Mehr Freiheit wagen

Wir alle träumen von einem glücklichen und sinnvollen Leben. Doch statt zu handeln, sagen wir „Das geht jetzt nicht, weil ...“ und treten auf der Stelle. Dabei geht es durchaus: die Dinge anzupacken, mutiger zu werden, sich weiterzuentwickeln – wenn wir endlich aufhören, uns herauszureden. Die erfolgreiche Psychologin und Unternehmensberaterin Brigitte Roser sagt, warum wir immer wieder in die gleichen Fallen laufen. Und wie wir da herauskommen.

Wir wollen nicht, dass das Leben uns zustößt, wir wollen es aktiv selbst bestimmen. Doch dabei blockieren wir uns mit Denkverboten, Routinen und vermeintlichen Selbstverständlichkeiten. »Ich weiß, so bin ich eben« – dieser Satz spricht für Selbsterkenntnis, nicht aber für den Willen zur Veränderung. Und Ausreden werden zu Verbündeten, wenn es darum geht, zu erklären, warum es gerade jetzt nicht möglich ist, ein Problem anzupacken. Wie aber könnte unser Leben sein, wenn wir aufhören, uns herauszureden? Wie spannend wäre es, Chancen zu nutzen, Konsequenzen zu ziehen, mehr Freiheit zu wagen? Brigitte Roser zeigt, wie wir Stück für Stück inneren Reichtum entdecken und unser wahres Potenzial ausschöpfen können, indem wir unsere Ausreden über Bord werfen und beginnen, neue Wege zu beschreiten.



[Der Titel im Katalog](#)