

# Bitte keine Ausreden

von Isabel Ottolin

Ausreden – Fast jeder kennt sie, hat sie erzählt bekommen und sie schon einmal selbst erzählt.

In unserer heutigen Zeit gibt es viele Ausreden. Sei es zu sagen, dass man eine Stunde zu spät gekommen ist, weil man im Stau stand, obwohl dieser besagte Stau nur zehn Minuten gedauert hat. Oder einer Person mitzuteilen, nicht zum Treffen kommen zu können, da man noch so viel zu erledigen hätte, aber in Wirklichkeit schlichtweg einfach keine Lust hat, etwas mit der Person zu unternehmen.

Doch was genau sind Ausreden überhaupt? Ausreden sind so genannte Halbwahrheiten, die den wahren Grund von, zum Beispiel, einer Tat verschweigen, oder ihn so umformulieren, dass er für die angesprochene Person akzeptabel ist. Oftmals werden sie benutzt, um sich aus einer bestimmten Sache herauszureden, seine wahren Absichten zu vertuschen oder um auf die Gefühle anderer Rücksicht zu nehmen. Somit steht man im Endeffekt, wenn der Mensch, mit dem man redet, einem die Ausrede glaubt, nicht nur selbst besser da, sondern auch die andere Person ist in manchen Fällen glücklicher.

Sollten wir somit nicht immer anderen Menschen Ausreden erzählen, dann wären ja alle glücklich! Doch stimmt das? Macht uns das wirklich fröhlicher, die ganze Zeit zu hören, wie hilfsbereit wir wären? Wollen wir immer nur schönere Eigenschaften von uns hören? Als Feedback einer Präsentation immer nur das Gute mitgeteilt bekommen und nie Kritik? Ist das das, was wir wollen? Macht uns das über einen längeren Zeitraum hinweg betrachtet glücklich? Wahrscheinlich nicht, denn wir möchten nicht immer nur das Gute und Schöne hören, weil man so Dinge nicht verbessern und verändern kann. Es ist zwar schön, hin und wieder gute Dinge über sich gesagt zu bekommen, doch irgendwann ist das dann nichts besonderes mehr. Man belügt nur noch sich und andere durch diese Ausreden, die dann schnell zu einer Lüge werden. Denn auch wenn eine Ausrede nicht gleich eine Lüge sein muss, ist nur ein schmaler Grat zwischen ihnen.

Um darauf weiter eingehen zu können, muss man an dieser Stelle zuerst den Begriff der Lüge genauer definieren. Eine Lüge ist, anders als eine Ausrede, eine Unwahrheit. In dem Moment, in dem man eine Lüge erzählt, weiß man, dass das was man gerade sagt, nicht der Wahrheit entspricht und somit falsch ist. So sind übliche Beispiele für Lügen Hochstapler, die neue Identitäten erfinden oder Verbrecher, die einen Tatablauf anders schildern, als er vorgefallen ist, um nicht in das Visier der Polizei zu gelangen. Das sind klare Lügen, weil die Gründe der Geschehnisse nicht nur umformuliert oder verschweigen, jedoch vollkommen neu erfunden werden.

Aufgrund dessen fügt man mit Lügen Menschen eher Schaden zu als mit Ausreden. Denn während man mit Ausreden Dinge vorwiegend für sich und andere besser macht, bewirken Lügen meistens nur für einen selbst einen Vorteil. Zum Beispiel schadet man anderen Personen durch Lügen wie: „Dein Sitznachbar hat deine Lieblingstasse kaputt

gemacht.“ , auch wenn man die Tat selber begangen hat. Durch die Unwahrheit wäre die angesprochene Person nun wütend auf den Sitznachbarn, der jedoch nichts getan hat. Dadurch würde im schlimmsten Falle vielleicht sogar die Freundschaft zwischen ihnen zerbrechen.

Hätte man die Tat in eine Ausrede verpackt, hätte man den Grund verschwiegen, also zum Beispiel erklärt: „Ich bin aus Versehen leicht gegen die Tasse gestoßen, so dass sie vom Tisch gefallen ist. Ich wollte das nicht.“ , obwohl es Absicht war, weil man wütend auf die Person war. Man kann zwar weder mit einer Lüge noch mit einer Ausrede die Tat ungeschehen machen, aber man richtet größtenteils auch nicht noch schlimmere Dinge an.

Trotz dieser Unterschiede überschneiden sich Lüge und Ausrede, wie oben schon angedeutet, in einem Punkt: Der Notlüge. Diese ist – wie des Wort schon verrät – eine Unwahrheit. Dadurch aber, dass Notlügen häufig in der Not verwendet werden, um einer Situation zu entgehen oder weil man nicht möchte, dass sich eine andere Person schlecht fühlt, kann man sie ebenfalls zum Teil mit einer Ausrede identifizieren.

Bei Lügen wird folglich eine „neue“ Wahrheit erfunden, bei Ausreden wird die Wahrheit nicht erwähnt. Somit stellt sich die Frage: Ist eine verschwiegene Wahrheit auch gleich eine Lüge? Dies ist zwar Ansichtssache, wird aber von den meisten Menschen mit ja beantwortet werden. Wenn dieser Fall stimmt, wäre eine Ausrede, trotz unterschiedlicher Definitionen, mit einer Lüge gleichzusetzen.

Daraus kann man schließen, dass man keine Ausreden mehr benutzen sollte, weil sie, wie auch Lügen, am Ende von anderen Menschen nicht gerne gehört werden. Sie mögen vielleicht zuerst attraktiver scheinen als die Wahrheit, doch wenn man Tag aus Tag ein nur Ausreden zu hören bekommt, ist das auch nicht ansprechend. Außerdem möchte man an manchen Stellen einfach eine ehrliche Meinung haben. Hinzu kommt, dass die Wahrheit früher oder später ans Licht kommt und wenn die anderen sie herausfinden, werden sie enttäuschter oder wütender sein, als wenn sie sie sofort erfahren hätten. Auch die Wahrheit kann Menschen verletzen, werden jetzt viele sagen, und dem kann man auch zustimmen. Von der Wahrheit werden immer Menschen verletzt sein, egal wie nett man sie verpackt. Dennoch ist es immer besser, keine Ausreden zu verwenden und stattdessen das zu sagen, was in Wirklichkeit passiert ist, denn Ehrlichkeit wird von der Mehrheit der Menschen hoch geschätzt. Sie werden einem im Nachhinein weniger vertrauen, wenn sie später die Wahrheit über eine erzählte Ausrede herausfinden, als wenn man ihnen von vornherein keine Ausrede erzählt. Und wir wollen ja auch nicht immer nur hören wie klug und hübsch wir sind, wenn wir selbst sehen, dass es in manchen Bereichen nicht stimmt. Oder macht uns das glücklich nur ausgedachte Komplimente zu bekommen?

Nachdem nun geklärt wurde, dass man anderen Menschen keine Ausreden auftischen sollte, kommt nun eine zweite Art ihresgleichen hinzu: Die Ausreden an sich selber.

Damit sind die Ausreden gemeint, die einen selber davon abhalten Dinge zu tun.

„Morgen räume ich mein Zimmer auf. Heute habe ich keine Zeit dafür.“, hat sich bestimmt jeder irgendwann in seinem Leben erzählt. Und in der Realität sitzt man dann auf dem Sofa und guckt Fernsehen. Ein weiteres Beispiel, welches oft vorkommt ist,

dass man gerne mit einem neuen Hobby (zum Beispiel Fotografieren) anfangen würde, aber nicht die nötige Ausrüstung (hier eine Kamera) hat. Dabei würde für den Anfang ein einfaches Equipment völlig ausreichen.

Man erzählt sich selbst so viele Ausreden jeden Tag, anstatt anzufangen und die Dinge, die man machen möchte, einfach zu machen. Es gibt unzählige Arten dieser Ausreden. Zu sagen man wüsste nicht, wie man anfangen soll etwas zu tun, ist eine davon. Man schiebt etwas so lange vor sich her ohne anzufangen, bis man seine Chance es zu tun, verspielt hat. Dabei genügt manchmal einfach der erste Schritt, bei dem es egal ist wie und wo man beginnt, um den Stein ins Rollen zu bringen. Erst wenn man mit etwas beginnt, kommen einem die meisten Ideen. Deshalb sollte man diese Ausrede nicht benutzen und nicht warten, sondern machen.

Eine weitere geläufige ist, wie im obigen Beispiel schon erwähnt: „Ich habe keine Zeit.“, und das damit verbundene: „Ich fange morgen an.“ Dieses: „Ich habe keine Zeit“ bedeutet dann (außer man hat WIRKLICH keine Zeit) so viel wie: „Ich habe keine Lust.“ Wenn man etwas wirklich will, nimmt man sich die Zeit dafür und verschwendet diese nicht im Internet, vor dem Fernseher oder beim Nichtstun. Die Zeit, in der man nach Tipps sucht, mit denen man seine Zeit besser einteilen kann, könnte man dafür nutzen, dass zu machen, für das man sich die Ausreden sucht.

Ein letztes Beispiel für eine Ausrede, die häufig verwendet wird, ist zu behaupten, man wäre noch nicht gut genug, um anzufangen. Dies kann natürlich der Fall sein, aber man verschwendet letztendlich seine Zeit, wenn man immer nur theoretisch für etwas lernt, anstatt beim praktischen Ausprobieren.

Es gibt natürlich noch viele weitere Beispiele für Ausreden, welche man vor sich selber hat, dennoch bewirken sie im Großen und Ganzen das selbe. Man verwirklicht nicht das, was man eigentlich vorhat, sondern schiebt diese Dinge vor sich her. Wenn man sich diese Art von Ausreden weiterhin erzählt, so wird man nie, oder erst (zu) spät, anfangen, das zu tun, was man wirklich möchte. Andere Gründe werden als Ausrede vorgeschoben und nur man selbst kann durch Selbstdisziplin etwas daran ändern. Durch diese Disziplin macht man das, was nötig ist, um sein Ziel zu erreichen, sei es seine Zeit besser einzuplanen oder durch ausprobieren dazu zu lernen, und wird folglich auch keine Ausreden mehr benutzen und ehrlicher vor sich selbst sein. Im Rückblick ist diese Verwirklichung auch ein Weg glücklicher zu werden, weil man das, was man sich vornimmt, auch schafft.

Zusammenfassend sollte man Ausreden jeglicher Art vermeiden, damit die Menschen um einen herum und man selber glücklicher wird. Eine Ausrede, die im Endeffekt nichts anderes als eine Lüge ist, verletzt die angesprochene Person mehr als die Wahrheit es tut, so wie auch man selbst unglücklicher wird, je öfter man sich mit Hilfe von Ausreden etwas vormacht. Man schiebt alles vor sich her, fängt nicht an und ist am Ende enttäuscht von sich selbst, weil man nichts geschafft hat. Ohne die benötigte Ehrlichkeit verspielt man seine Chancen ohne groß was zu tun. Alles in allem ist aufgrund dieser Argumente die Aufforderung an alle klar: Bitte keine Ausreden!