



WILLI FREY

Berufs-, Studien- und Laufbahnberater  
Zürich, CH

*«Ehrlich währt am längsten», «Lügen haben kurze Beine» oder «Du sollst nicht Wasser predigen und Wein trinken.» So äussert sich der Volksmund zur ethischen Maxime der Aufrichtigkeit.*

Ehrlichkeit hat einen hohen Wert und scheint uns eine Selbstverständlichkeit. Auf den ersten Blick jedenfalls. Das Thema aber präsentiert sich komplex. Ist aufrichtig immer auch richtig?

#### **Als Junge ertappt**

Ein Sonntagnachmittag im Januar. Ich war 13 oder 14 Jahre alt. Damals. Es ist dies in der Regel nicht das Alter, in welchem man als Pubertierender seine Freizeit liebend gern mit den Eltern verbringt. Eher rufen die Peers, allenfalls die Hormone: Frühlingserwachen, auch mitten im Winter. Die Eisbahn lockte, wir waren eine Clique, die öfter dort miteinander abmachte. Ich holte meine Schlittschuhe hervor und verabschiedete mich von den Eltern. Die Mutter drückte mir noch ein Geldstück in die Hand und mahnte mich – wie immer – zur Vorsicht. Dann schwang ich mich aufs Fahrrad und fuhr direkt ins Kino! Ein Italo-Western, wenn ich mich richtig erinnere. Als ich wieder nach Hause kam, verzog ich mich an den Schreibtisch, machte noch ein paar Hausaufgaben und damit war für mich die Sache erledigt. Alles gut gegangen.

Ein paar Tage später stellte mich meine Mutter zur Rede. Jemand hatte mich gesehen, und irgendwie, ob zufällig oder gezielte Denunziation, kam heraus, dass ich gelogen hatte. Mir

Soll man  
*immer*  
wahrhaftig  
*sein?*

lief es heiss den Rücken hinunter, der Puls hämmerte. Die Mutter wandte sich wortlos ab und begab sich in die Küche. Ich stand da und kam mir – ich kann es nicht anders sagen – echt beschissen vor.

### **Ein Doppelleben ist kompliziert**

Die Griechen der Antike waren ein Volk von Dichtern und Denkern und die Bibliotheken ein oft besuchter Ort der führenden Männer von Politik und Gesellschaft. Ausgrabungen – zum Beispiel in Ephesus – haben ans Licht gebracht, dass nicht selten unterirdische Gänge von einer Bibliothek direkt ins nahe gelegene Bordell führten. Und wenn der Herr Philosoph spät in der Nacht nach Hause kam und die Frau erwartungsvoll noch wach lag, war seine Müdigkeit nicht vorgetäuscht, sie war echt, allerdings war nicht das Schriftstudium der Auslöser dafür. Heute hat der CEO noch eine Sitzung, der Architekt musste dringend ein Projekt für die morgige Präsentation fertigstellen, der Handwerker hatte Jass- oder Kegelabend. Und die Frau – seltener vorkommend (warum eigentlich?) – die Frau hat mit einer langjährigen Schulfreundin zum Nachtessen in der Stadt abgemacht oder muss mit der Präsidentin der Mädchenriege den nächsten Wettkampfauftritt planen.

Lebenslüge wird so etwas genannt. Der Stress für Leute in solchen Situationen ist beträchtlich. Das Lügengebäude darf keine undichten Stellen haben, es verträgt keine dummen Zufälle. Die doppelte Agenda

darf nie in falsche Hände geraten. Kein Telefonanruf zur Unzeit, kein unbedachtes Mail, keine SMS und schon gar keine Rots Spuren auf dem Hemdkragen oder Präservative in der Handtasche.

### **Offen reden ohne Maske**

Vor einiger Zeit kam ein Mann zu mir in die Laufbahnberatung, weil er sich beruflich verändern wollte. Wortreich und energiegeladen berichtete er von mehreren Projekten, für die er bereits potenzielle Geldgeber gefunden habe und Firmen, die sich dafür interessierten. Ich überlegte mir, was er denn von mir erwartete. Auf meine entsprechende Frage meinte er, er wolle einfach von neutraler Seite mal eine Rückmeldung haben und im Übrigen sei er sehr an Persönlichkeitstests interessiert. Seinem Wunsch entsprechend führte ich Tests mit ihm durch, und bei der Auswertung eines projektiven Verfahrens zeigte sein Energielevel ausgesprochen tiefe Werte. Es passte so gar nicht zu seinem Tatendrang, den er im ersten Gespräch an den Tag gelegt hatte. Was blieb mir anderes übrig, als ihn darauf anzusprechen? Er schaute mich mit grossen Augen an und bekannte, dass er seit Wochen auf dem letzten Reservetropfen fahre und sein Aktivismus nur noch Fassade sei. Die Maske war gefallen, sein wahres Gesicht aufgedeckt. Und obwohl er tappt, fühlte er sich befreit, da er mir gegenüber nichts mehr vormachen musste und wir nun an seinem eigentlichen Thema, einem drohenden Burnout, arbeiten konnten.

### **Viele Lebenslügen**

Lebenslügen kommen überall dort vor, wo jemand etwas vorgaukelt, das ihm nicht wirklich entspricht, wo jemand der sozialen Umgebung etwas vormacht, das sie nicht wirklich verkörpert, wenn ich nicht mehr ich selbst, nicht mehr authentisch bin, wenn ich mit mir nicht mehr klarkomme und gegen meine Überzeugung handle. Wochenlang verliess unser Nachbar – einen Aktenkoffer unter dem Arm – am Morgen immer zur selben Zeit die Wohnung und kam gegen Abend pünktlich wieder nach Hause. Er markierte den tüchtigen Geschäftsmann, in Wirklichkeit war er arbeitslos.

Die Studentin von nebenan war attraktiv, gescheit und erfolgreich. Lächelnd warb sie von Plakatwänden und aus Zeitschriften für das neue Produkt. Aber eigentlich fand sie sich



zum Kotzen und das Produkt, für das sie warb, den reinen Betrug.

Weshalb geraten Personen in solche Konfliktsituationen? Was veranlasst sie, sich dermassen zu verbiegen? Gründe gibt es viele. Der Nachbar schämt sich seiner Arbeitslosigkeit, als Erwerbsloser entspricht er nicht der gesellschaftlichen Norm, ist Aussenseiter. Das nagt an seinem Selbstbewusstsein: Nach aussen hält er die Fassade der Normalität aufrecht, innen höhlen die Zweifel das Gebäude aus.

Die Studentin roch das schnelle Geld, schliesslich ist man während der Ausbildung immer knapp bei Kasse. Dass sie im Studio ein Nichts war, das hundertmal dieselbe Position vor der Kamera einnehmen und auch Aufnahmen zulassen musste, die nahe an oder bereits über der Grenze ihrer Skrupel waren, das alles merkte sie erst, als es kein Zurück mehr

gab. Später war sie konfrontiert mit unangenehmen Fragen aus dem Bekanntenkreis und einem kritischen Stirnrunzeln ihrer Angehörigen. Das schmerzte.

### **Kleine Lügen**

Es müssen nicht immer Lebenslügen sein, mit denen wir konfrontiert werden. Es begegnen uns im Alltag auch weniger drastische Situationen, zum Beispiel die Ausrede «Ich habe schon etwas abgemacht», der (kleine) Betrug im Einkaufsladen («Die Kassiererin ist ja versichert.»), die Lüge respektive die Notlüge beim Besuch: «Ja danke, das Essen schmeckt ausgezeichnet!», die Antwort der Sekretärin am Telefon: «Der Chef ist grad in einer Besprechung», das gelegentliche Schwarzfahren oder der Steuerbetrug – möglicherweise war es ja nur eine Steuerhinterziehung? Alle diese Beispiele gelten ja nicht als Lebenslüge, und doch sind sie unter Menschen mit normalem Rechtsempfinden verpönt und belasten – mal mehr, mal weniger – unser Gewissen. Handeln wir immer nach dem Grundsatz: «Ehrlich währt am längsten»?

Und da ist noch der Arbeitskollege, der mangelhafte Resultate abliefern. Wir alle wissen es, er scheint es zu ahnen, fragt nach. Und niemand von uns hat den Mut, ihm die Wahrheit zu sagen – und damit verbauen wir ihm die Chance, sich zu verbessern. Bekannt ist diese Situation unter dem Begriff «das Schlechte-Nachricht-Gespräch». Der Augenblick der ehrlichen Rückmeldung ist für beide Seiten schwierig, vielleicht belastend für die Beziehung. Und doch: Erst so öffnet sich für den Betroffenen die Möglichkeit zur Verbesserung. Und ich als Überbringer dieser unangenehmen Mitteilung habe damit dem Kollegen eine Chance ermöglicht

und muss selbst nicht mit dem unguuten Gefühl einer (Not-)Lüge leben.

### **Immer die Wahrheit sagen?**

Gibt es auch ethisch vertretbare Unwahrheiten? Ich bin der Überzeugung, dass es solche gibt. Sie dienen dem Schutz, meinem eigenen oder dem von anderen. Nicht immer will ich nämlich allen Leuten zu erkennen geben, dass es mir zurzeit nicht gut geht. Ich finde es legitim, in gewissen Momenten eine Maske zu tragen. Ich habe dazu ein Recht, wenn ich befürchten muss, vor anderen meine Fassung zu verlieren und in Tränen auszubrechen. Oder wenn ich riskiere, von anderen ausgenutzt zu werden, wenn diese merken, dass ich in psychischen Schwierigkeiten stecke.

In gewissen Situationen kann es auch legitim sein, die Wahrheit bewusst zurechtzubiegen, wenn ich Schlimmes verhüten kann. Denken wir an die Judenverfolgung im Zweiten Weltkrieg: Mutige Leute haben Geächtete versteckt und sie durch listige Irreführung der Verfolger vor dem sicheren Tod gerettet.

### **Fazit**

Wahrheit und Wahrhaftigkeit sind kostbare, aber auch heikle Güter. Offenheit und Ehrlichkeit sind unabdingbar für den Aufbau des zwischenmenschlichen Vertrauens. Wer anderen über längere Zeit Unwahres vortäuscht, begeht Vertrauensbruch und riskiert innerpsychische Spannungen, die früher oder später zu gesundheitlichen Problemen führen können. Andererseits gibt es auch Momente im Leben, in denen es vorteilhaft ist, die Wahrheit zurückzuhalten. Weise und klug ist, wer dies zu unterscheiden weiss. ■



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

