

EXPERTENTIPP: **Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus**

Aufrichtigkeit – in jedem Fall ein Vorteil?!

Früher oder später führt kein Weg am eigenen Standpunkt vorbei.

KLAUS. Ganz ehrlich: Wie ist es denn um Ihre Aufrichtigkeit bestellt: grundsätzlich sowie in Beziehungen unterschiedlicher Natur, wie Freund- und Bekanntschaften, am Arbeitsplatz, innerhalb der nahen und erweiterten Familie und insbesondere sich selbst gegenüber? Menschen reagieren verschieden, wie gut sie bei sich und ihrer Wahrheit bleiben können, wenn es durch unterschiedliche Bedürfnisse im Alltag turbulent wird. Umso schwieriger wird das „Handling“, wenn bei der Durchsetzung des Eigenen unangenehme Konsequenzen für andere entstehen. Je nach Prägungsmustern und Vorstellungen darüber,



Psychologin Sabine Fleisch.

wie man sich „anständigerweise“ zu verhalten hat oder wie man doch das Eigene „durchbringt“ ohne dabei als Egoist enttarnt zu werden, geht man dann – mehr oder weniger offen und ehrlich – vor.

Das persönliche Harmoniebedürfnis oder das Taktgefühl, niemanden verletzen zu wollen, so wie das Thema der eige-

nen Scham sind erfahrungsgemäß die größten Hindernisse, um authentisch und aufrichtig zu sein. Doch unweigerlich passiert auf lange Sicht genau das, was man mit seiner Anpassung eigentlich vermeiden wollte, es kommt zu weiteren „Umständen“. Der eine kleine vorgeschobene Vorwand hier und jene kleine Notlüge dort ergeben in Summe meist einen „Rattenschwanz“ an Verstrickungen, die dann immer gewichtigere Ausreden brauchen, um frühere Argumente zu rechtfertigen.

Plötzlich findet man sich inmitten von Turbulenzen wieder, von denen man nichts anderes möchte als einen Ausweg, der dann jedoch nicht immer so einfach zu finden ist. Je tiefer man sich bereits „hineinmanövriert“ hat, desto mehr Aufrichtigkeit

ist nötig, die selbst eingebrachte Suppe auszulöffeln. Es führt früher oder später kein Weg daran vorbei, den individuell unterschiedlichen Wirklichkeiten und Werthaltungen mit seiner persönlichen Stellungnahme zu begegnen, den eigenen Standpunkt – auch bei innerem oder äußerem Widerstand – zu vertreten.

Fingerspitzengefühl

Dass man damit bei seiner Mitwelt nicht immer auf Anklang stoßen wird, ist eine Realität, die man auch akzeptieren lernen muss. Ehrlichkeit als Haltung meint jedoch nicht zwangsläufig, nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht zu sein. Im Gegenteil, es bedeutet bewusste, vom Gewissen getragene und auf einen Wert ausgerichtete Entscheidungen zu treffen.

Stimmige Handlungen schließen auch die Möglichkeit ein, einmal anderen den Vorzug zu geben, das Eigene hinten anzustellen. Es kann aber auch heißen, an bestimmten Stellen zu schweigen und sich zurückzunehmen oder klärende Worte zu sprechen und überfällige Grenzen zu ziehen. Ehrlich und aufrichtig zu sein bedeutet, seine Wahrheit zu kennen, sie und sich nicht zu verbiegen und seinem Gegenüber aufrichtig zuzumuten.

Besonders bei vermeintlich „schwer wiegenden“ Tatsachen ist dies nicht immer einfach, aber umso wichtiger. Dann kommt es auf das rechte Fingerspitzengefühl und den Tonfall an, damit der Adressat „das was ist“ auch annehmen kann. Denn: Jeder Mensch hat Wahrheit verdient!