



# Warum sage ich nicht einfach

## NEIN!

## Ich suche ständig nach einer Rechtfertigung

„Meine liebe Bekannte hat ein wunderbares Seminar ausgeschrieben, aber ich kann einfach nicht, diese Woche ist schon so viel, ich rufe sie an!“ erzählt mir eine Freundin am Telefon. Es ist ihr fast peinlich, aber eigentlich will sie nicht hingehen. Warum sagt sie nicht einfach: „NEIN, dieses Mal geht es nicht!“ Noch dazu – es ist eine öffentliche Seminareschreibung, keine private Einladung. Natürlich ist es nett, wenn sie ihr das mitteilt. Aber eigentlich hat sie keinerlei Grund sich zu rechtfertigen. Also ehrlich gesagt, ich würde schön schauen, wenn mich alle anrufen, warum sie NICHT kommen. Mir ist es lieber, es rufen die an, die kommen wollen.

Spaß beiseite, es geht hier um ein weitverbreitetes Thema. Um die Rechtfertigung. Was für ein komisches Wort: Recht und fertig. Ich glaube, wir kennen das alle. Diese Rechtfertigung. Ich habe das Gefühl, ich muss begründen, warum dieses und jenes so ist und nicht so. Aber warum eigentlich? Würde nicht genügen: Nein, ich möchte nicht!

Speziell beim Fall meiner Freundin braucht es nicht einmal das. Sie hat die Ausschreibung bekommen – und sie möchte nicht. Aus. Ich denke nicht, dass die Seminarleiterin darauf wartet, dass jemand anruft und begründet, warum es nicht geht. Es gibt ganz viele Gelegenheiten, wo wir uns winden und rechtfertigen:

Ich bin auf einer Verkaufsparty und will aber nichts kaufen. Da höre ich tausend Sachen. Die Küche ist zu klein, ich hab schon so viel, mein Mann heißt das nicht gut, und so weiter. Warum sage ich nicht einfach: „Hat mir gefallen, aber derzeit brauche ich nichts!“ Ja, wir waren eingeladen, es war auch lustig, man trifft andere Leute und kann sich gut unterhalten, dazu lernt man neue Sachen kennen und vielleicht ist auch der Knaller dabei, den ich unbedingt haben möchte. Und wenn nicht, dann war es ein unterhaltsamer Abend oder Nachmittag. Aber wenn ich nichts kaufen möchte, dann ist das meine Entscheidung, die zu akzeptieren ist. Und ich muss mich trauen, das auch kund zu tun.

Denken wir an das OMA Thema: Wie oft rufen die Omis an: „Wann kommt ihr endlich wieder einmal zu Besuch?“ Ich denke, Sie wissen selbst, welche Rechtfertigungen da in den Raum gestellt werden. Anstatt einfach zu sagen: „Nein, liebe Omi, diese Woche kommen wir nicht, wir sagen rechtzeitig Bescheid und machen mit dir einen Termin, der für uns alle passt!“

Oder denken Sie an die Anrufe der Mutter. Sie sehen schon die Nummer und heben gar nicht mehr ab, anstatt zu sagen: „Mutti, es geht jetzt nicht, ich rufe dich an wenn ich wirklich Zeit habe!“ Sie könnte ja beleidigt sein, und wenn ich dann anrufe, stammle ich vielleicht hundert Entschuldigungen, warum es nicht gegangen ist.

Auch am Arbeitsplatz gibt es immer wieder Anlässe: Wenn Sie Kritik einstecken müssen zum Beispiel, wie reagieren Sie da? Ich hab immer gleich mit: „Ja, das ist halt, weil ich gedacht hab...!“ geantwortet. Anstatt einfach zu sagen: „Nein, so ist es nicht“

- oder eben JA, da haben Sie recht, hätte ich auch drauf kommen können!“

Ach es gibt so viele Gründe – hier einige davon: Warum bist du noch immer Single? Hier könnte man einfach sagen: Weil ich es KANN! Oder: „Ich habe ein voll schlechtes Gewissen, weil ich heute nicht geturnt habe.“ Niemand zwingt Sie dazu, es zu tun. (Auch wenn sie sich danach besser fühlen würden). „Ich esse jetzt eine Pizza, aber ich gehe dann eh noch joggen!“ Sie können eine Pizza auch ohne jede Erklärung essen, wenn Ihnen danach ist! „Warum warst du diese Woche nicht beim Elternabend?“ Und schon rattert es im Kopf - was sag ich bloß?

Ganz ehrlich, ich hab jetzt ein paar Merci gegessen und mir sogar selbst eine Rechtfertigung zurecht gelegt. „Na, dann ess ich halt am Abend nix!“ Merken Sie, wie tief wir in der Rechtfertigungsfalle sitzen?

Schauen wir doch einmal, was da dahinter stecken könnte. Ich denke, es steckt eine ganz alte Unsicherheit dahinter. Wir sind alle programmiert es allen recht zu machen. Darum schieben wir immer mit einem Auge, wie kommt denn das an, was ich gerade mache. Und sehe ich nur das geringste Anzeichen, dass etwas nicht ankommt, dann startet innerlich schon die Rechtfertigungsmaschine.

Es ist ganz wichtig hinter diese Dinge zu schauen. Wo kommt diese Unsicherheit her? Wer hat mich so unsicher gemacht? Wo habe ich das Vertrauen verloren? Im Grunde vertraue ich mir selbst nicht. Ist aber auch kein Wunder, wenn man von klein auf hört: „Das kannst du nicht! Du musst das anders machen. Wer hat dir diesen Blödsinn gezeigt! Warum machst du es nicht so?“ Und auf einmal sind wir groß und sollen alles richtig machen?

Ich kann mich gut an einen Herrn in

der Praxis erinnern, seine Ehe war schon jahrelang mehr als vorbei. Er hat ständig über seine Frau gejammert und auch über sein nicht vorhandenes Familienleben. Aber eine Trennung ist nicht in Frage gekommen, weil: Dann hätte seine Mutter recht gehabt! Sie hat ihm immer schon gesagt, diese Frau ist nichts für ihn. Er hat sich tausend Rechtfertigungen überlegt, warum er diese Situation immer noch aushält und duldet. Er ist sehr spirituell und ein guter Heiler. In den Augen der Frau nichts als Scharlatanerie. Im Grunde weiß er natürlich, dass nur ER was ändern kann, aber es fehlt ganz einfach der Mut. Damit ist er nicht alleine.

Eine Bekannte sagt immer wieder: „Hätte mein Mann mich nicht verlassen, ich hätte die Familie über allem gehalten, gestimmt hat es schon lange nicht mehr. Jetzt hat er den Schritt gemacht und nach dem ersten Schock kann ich nur DANKE sagen!“



Aber dahinter ist ganz tief verwurzelt: Das macht man nicht, das gehört sich nicht. Mein Wort gilt, du kannst dich nicht drehen wie ein Fähnchen im Wind. Es stimmt natürlich, dass es gerade in Partnerschaften sehr viele Rechtfertigungen gibt, aber ich denke, in Büros und anderen Arbeitsstellen ist es nicht viel anders.

Vielleicht sollten wir uns einmal anschauen, wo liegt denn bei mir der Hund begraben? Sensibler beobachten, wo fühle ich mich angegriffen, wo hab ich gleich eine Entschuldigung oder eine Rechtfertigung parat? Ja, das dauernde Entschuldigen gehört ebenso in diese Kategorie. Entschuldigung – da kann ich wirklich nicht, Entschuldigung – das hab ich nicht gewusst – Entschuldigung, das hat aber der Kollege....

Sie wissen ja schon, in dem Moment wo man darüber spricht, wo man seine Aufmerksamkeit hinlenkt, ist der erste Schritt getan. Auf einmal ist die Sensibilität da und man merkt

sofort – Oh, schon wieder sitze ich in dieser Falle. Freuen Sie sich, Sie haben es schon bemerkt. Jetzt können Sie handeln. Sie können in sich hineinlächeln und selbst entscheiden, wie geht es mir gerade? Muss ich etwas antworten oder kann ich bei mir bleiben und den anderen und die Situation lassen, wie es gerade ist. Wenn er/sie der Meinung ist, ok, so ist es, ich bin anderer Meinung, aber das geht nur mich was an. Und schon fällt der Ärger ab und ich bin bei mir und nicht beim anderen. Einfach super! Gratulation!

So wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit, wo Sie Ihre Sensibilität schulen und immer vorher überlegen, ist es das wert, dass ich mich ärgere, muss ich mich rechtfertigen, muss ich mich dauernd entschuldigen? Sie müssen nicht, bleiben Sie bei sich und lächeln Sie in sich hinein und freuen Sie sich, dass Sie so sensibel geworden sind.

Herzlichst  
Edeltraud Haischberger