

# Warum tischt mir meine Freundin Ausreden auf?

**Lebenshilfe** In letzter Zeit hat mir meine Freundin auf Anfragen für gemeinsame Unternehmungen immer Körbe gegeben – nach meinem Gefühl mit Ausreden. Das verletzt mich. Warum die Ausflüchte, statt ehrlich zu sein?

Wenn man x-mal auf eine Anfrage einen Korb bekommt, irritiert das und hinterlässt unangenehme Gefühle wie «Ich bin nicht wichtig» oder «Ich werde nicht ernst genommen». Das schmerzt.

Scheinbar scheut sich Ihre Kollegin, Ihnen den wahren Grund für ihre Ausflüchte zu sagen. Stattdessen bedient sie sich vager Formulierungen wie «SMS zu spät gesehen, keine Zeit etc.» und realisiert dabei nicht, dass ihre Äusserungen als das interpretiert werden, was sie meist auch sind: Ausreden!

## Zurechtgebogene Wahrheit

Eine Ausrede ist ein Versuch, sich mit einem angeblichen beziehungsweise vorgeschobenen Grund aus etwas heraus-, um etwas herumzureden, einer (An-)Frage aus dem Weg zu gehen, um nicht klar Stellung beziehen oder die nackte Wahrheit sagen zu müssen. Und dies tun wir, wie eine britische Studie

aufzeigt, tagtäglich. Eine Ausrede ist nicht mit einer faustdicken Lüge gleichzusetzen, bei der bewusst eine unwahre Aussage gemacht wird, um sich damit einen Vorteil zu verschaffen. Bei der Ausrede geht es schlicht und einfach darum, die Wahrheit zurechtzubiegen oder heikle Dinge bewusst zu verschweigen. Und dabei haben wir in der Regel ein gutes Gefühl, weil wir es in bester Absicht tun. Die meisten Menschen empfinden daher Ausreden nicht als

## Kurzantwort

Ausreden sind nicht eigentliche Lügen, vielmehr soll die «Halbwahrheit» mittels Zurechtbiegen, Weglassen, Verschieben, Ausschmücken... «wahrer» bzw. leichter verdaulich gemacht werden. Allerdings gibt sich unser Bedürfnis nach Vertrauen und Offenheit auf Dauer damit nicht zufrieden. (ko)

Lügen, sondern als eine Art Ausflucht oder Notausgang, nach dem Motto: Die beste Ausrede ist jene, die – ohne Augenzwinkern – als Wahrheit anerkannt wird. Das Credo: Ich sage zwar nicht alles, was wahr ist, doch das, was ich sage, entspricht der Wahrheit.

Die Gründe für Ausreden können vielfältig sein: Wir haben Angst vor Konflikten, vor Verantwortung, Ablehnung oder negativen Konsequenzen und so weiter, oder wir wollen das Gegenüber schonen, nicht vor den Kopf stossen, verletzen, enttäuschen, entmutigen.

Unsere menschliche Natur strebt nach Harmonie. So sollen unsere Ausflüchte dem Erhalt bestehender sozialer Strukturen dienen.

Grundsätzlich sind sich die meisten Menschen aber einig: Ehrlich währt am längsten. Wir wünschen uns ehrliche Freunde, die uns nicht belügen. Andererseits sind wir gekränkt und verletzt, wenn ein Freund uns

ehrlich seine (unangenehme) Meinung sagt. Somit empfiehlt es sich, aus der jeweiligen Situation heraus zu entscheiden, wie, worüber und wie lange wir einen Menschen täuschen.

## Und dann ist das Mass voll

Ihre Freundin hat Sie (zu) lange hingehalten. Die Häufungen der Körbe hat bei Ihnen unangenehme Gefühle hervorgerufen. Diese gilt es ernst zu nehmen. Sprechen Sie Ihre Freundin auf die Ausreden an – am besten bei einem persönlichen Treffen; klären Sie Ihre Beziehung: «Du hast mir auf meine letzten Anfragen stets mit kurzen, knappen Antworten Absagen erteilt. Das mag mich, weil ich das Gefühl habe, nicht wichtig für dich zu sein. Ich habe den Eindruck, dass ich hingehalten, mit fadenscheinigen Ausreden abserviert werde. Wir sind doch Freundinnen? Ich würde mir wünschen, dass wir ehrlich zueinander sind. Was sagst du

dazu? Wie kommt es zu deinen Absagen?»

Die wichtigsten Grundsteine einer Freundschaft sind Vertrauen und Ehrlichkeit, und dies gilt es, gegenseitig zu respektieren. Ansonsten nehmen Sie sich, sich selbst zuliebe, wichtig und lösen Sie die Freundschaft auf.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber,  
Luzerner Zeitung,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.