

Man muss nach einem Vorwand sehn  
Und irgendwas erdenken  
Will man den Hund versenken  
Und schilt ihn einen Lederfraß  
Wenn er auch niemals Leder aß

Sibote von Erfurt,  
Dichter des 13. Jahrhunderts



# Um Ausreden nie verlegen

## Warum wir uns gern in die eigene Tasche lügen

Alles wird teurer, nur die Ausreden werden billiger – ein oft und gern gebrauchter Spruch, der durchaus einen Funken Wahrheit in sich hat. Ausreden benutzt (fast) jeder. Der eine mehr, der andere weniger, der eine geschickter, der andere eher dilettantisch. Warum eigentlich? Der Hauptauslöser für Ausreden ist ein latentes Verlangen, sich zu rechtfertigen. Vor anderen und vor allem vor sich selbst. Ein guter Grund, sich etwas ausführlicher mit dem Thema Ausreden zu befassen.

**W**as wäre unsere Leben ohne Ausreden? Die Besprechung hat eben ein wenig länger gedauert, man war zu beschäftigt, um dieses oder jenes zu erledigen, ein Stau verhinderte pünktliches Ankommen. Behauptungen dieser Art gehen den meisten von uns flott und ohne schlechtes Gewissen über die Lippen. Sie sagen sich leichter als das ehrliche Bekenntnis, dass sich noch ein kleiner Kollegen-Tratsch anschloss, die eigene Bequemlichkeit der Verhinderer war oder einfach zu spät losgefahren wurde. Die Wahrheit wird ein klitzekleines bisschen zurechtgebogen. Schon passt alles. Konsequenzen sind kaum zu befürchten. Meist auch dann nicht, wenn unser Gegenüber eigentlich weiß, dass es nur eine Ausrede war. Ausreden sind in unserer Gesellschaft ein stillschweigend anerkanntes Verhalten. Dabei sind sie kein Phänomen unserer Tage. Vermutlich werden Ausreden schon so lange verwendet, wie Menschen über die Sprache miteinander kommunizieren. Während unsere Körpersprache nicht lügen kann, üben wir uns bisweilen in wahrer Meisterschaft, um mit Worten zu jonglieren, die vom tatsächlichen Sachverhalt ablenken.

*Wenn du wirklich etwas willst, findest du auch einen Weg!  
Willst du es nicht wirklich, findest du Ausreden.  
Arabisches Sprichwort*

## Warum wir Ausreden gebrauchen

Unsere menschliche Natur strebt nach Harmonie. Mit der passenden Ausrede lässt sich ein möglicher Konflikt, und sei er noch so klein, vermeiden. Negative Umstände werden beschönigt, verschleiert oder verschwiegen, damit wir unser Gesicht nicht verlieren, Fehler nicht zugeben bzw. Verantwortung übernehmen müssen. Mit Ausreden versuchen wir, unser Selbstbild ins rechte Licht zu rücken, so zu erscheinen, wie wir gerne sein und wahrgenommen werden möchten.

Auch die Angst vor Ablehnung spielt dabei eine Rolle. Wer einen Fehler zugibt, hat diesen ja gemacht, also wird etwas Negatives auf seiner Leistungsbilanz verbucht. Wenn sich diese Normübertretung schon nicht ungeschehen machen lässt, müssen zumindest mildernde Umstände her, um sie abzuschwächen. Mit viel Phantasie und Kreativität wird die unangenehme Tatsache oder Situation geschönt. Halbwahrheiten oder unzutreffende Argumente werden

gesucht, gefunden, vorgebracht und geglaubt – schließlich sogar von uns selbst.

*„Der Mensch ist am phantasievollsten in seinen Rechtfertigungen.“*  
Ernst Moritz Arndt

### Morgen, morgen, nur nicht heute

Zu den meist gebrauchten Ausreden zählt die Aussage „Dafür habe ich keine Zeit.“ Da wir alle so beschäftigt sind, wird dieses Argument auch gerne akzeptiert. Dabei ist es meist nichts anderes als eine Form von Selbsttäuschung. ‚Keine Zeit zu haben‘ ist fast immer gleichbedeutend mit ‚sich für etwas keine Zeit zu nehmen‘, weil es mir nicht wichtig ist. Umgekehrt heißt das: Wenn ich etwas wirklich tun will, finde ich auch die Zeit dazu. Für jede Tätigkeit wird schließlich Zeit benötigt. Es liegt an jedem selbst, sie entsprechend einzuteilen. Das allerdings setzt voraus, auch zu wissen bzw. zunächst einmal herauszufinden, was man wirklich will. Dann können Prioritäten gesetzt und Veränderungen umgesetzt werden. Ab morgen wird alles anders. Vorsicht! Die nächste Ausrede wartet schon auf ihren Einsatz. „Ich bin noch nicht so weit“ oder „Das ist nicht der ideale Zeitpunkt“ beruhigt das Gewissen, wird der Vorsatz nicht gleich in die Tat umgesetzt. Morgen ist heute bekanntlich gestern. Aus dem Aufschieben auf morgen wird leicht ein Vorsich-herschieben. Und ganz sicher fallen uns genügend Gründe ein, warum das so sein muss. Zeit gewinnen wir damit aber nicht. Im Gegenteil, wieder einmal lassen wir uns durch – mit Ausreden begründete – Untätigkeit Chancen entgehen.

*„Es kommt, wie's kommen muss“, ist die Ausrede aller Faulpelze!*  
Wilhelm Raabe

### Schuld sind immer die anderen

Ein Problem bleibt ein Problem, wenn man es nur als solches sieht. Relativ schnell finden wir uns mit einer unbefriedigenden Tatsache ab, obwohl wir darunter leiden, und begründen den Grund dafür: Von „Ich bin zu alt für“ über „Er hat seine Chancen erkannt“ bis „Sie hatte eben Glück“. Mit dieser Haltung stellen wir uns einem Problem nicht und suchen auch nicht nach einer Lösung. Jammern ist bequem. Dinge oder Zustände zu verändern, bedeutet aktiv zu werden. Und hier kommt wieder die unbewusste Angst vor der Veränderung ins Spiel. Aktiv zu werden und eine Lösung zu suchen, heißt Gewohnheiten zu ändern. Doch wer garantiert uns, dass diese Ände-



**Der Ausreden-Experte**

Marc M. Galal ist als Erfolgstrainer und Experte für Verkaufspsychologie davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“ Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen, hat er die nls-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,6 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Toyota, Bang & Olufsen und Renault setzen bereits seit Jahren auf nls. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume. Mehr Informationen unter [www.marccgalal.com/nolimits](http://www.marccgalal.com/nolimits)

rung auch die erhoffte Verbesserung mit sich bringt? Leicht schleichen sich erneut Ausreden ein, die Gründe benennen, warum das zwar bei anderen aber nie bei einem selbst funktionieren kann. Übersehen wird, dass das beneidete Glück der Kollegin auf harter Arbeit beruht, die eigenen Chancen zwar auch erkannt wurden, aber der Mut, sie zu nutzen, fehlte. Ausreden sind also ein echter Hinderungsgrund.

*Wer nicht tanzen kann, schiebt die Schuld auf die Unebenheit des Bodens.*

Malaiisches Sprichwort

Schokolade wird aus den Bohnen des Kakaotrautes gewonnen. Bohnen sind Gemüse. Zucker wird aus Zuckerrüben gewonnen. Rüben sind Gemüse. Also ist Schokolade ein Gemüse. Aus Furcht vor Konsequenzen belügen wir uns immer wieder selbst, statt den Tatsachen ins Auge zu sehen. Ausreden machen manches (scheinbar) leichter, doch sind sie meist die falsche Wahrheit. Die echte Wahrheit zu akzeptieren, ist mitunter schmerzhaft. tha ■

Autor Marc M. Galal

### Es geht auch ohne!

#### Sechs Schritte, die Ausreden überflüssig machen

##### 1. Schummeln gilt nicht

Ob wir bewusst eine falsche Angabe machen oder einfach nur unehrlich sind, weil wir Informationen verschweigen. Schummeln ist so alltäglich, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken, in welche falsche Richtung uns dies führt, wollen wir tatsächlich ehrlich und wahrhaftig mit anderen und uns selbst umgehen.

##### 2. Sich den Fakten stellen

Im berühmten Gedicht „Es ist was es ist!“ von Erich Fried heißt es zum Schluss: „Es ist leichtsinnig,

sagt die Vorsicht. Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung. Es ist was es ist, sagt die Liebe!“ Die Einstellung „Es ist was – oder wie – es ist“ macht Ausreden überflüssig.

##### 3. Komfortzone verlassen

Manchmal muss man einfach über den eigenen Schatten springen. Wer die eigene Komfortzone verlässt, entdeckt neue Seiten – an sich selbst und der Welt, die „da draußen“ so viel Schönes und Spannendes zu bieten hat.

##### 4. Ganz bewusst gegensteuern

Wenn wir einmal unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Ausreden lenken, die wir ständig suchen und von uns geben, können wir auch ganz bewusst dagegen steuern.

Es lebe die Wahrheit – mit aller Konsequenz!

##### 5. Lösungen statt Ausreden suchen

Machen wir uns nichts vor: Ausreden zu suchen, ist manchmal nicht einfach. Eigentlich könnten wir in dieser Zeit auch nach Lösungen suchen. Die verbrauchte

Energie bleibt die gleiche – nur fühlen wir uns hinterher besser, weil eine selbst entdeckte oder entwickelte Lösung uns immer Kraft zurück gibt.

##### 6. Aktiv werden statt auf das Glück zu warten

Auch wenn wir den Erfolg anderer oft nur dem Glück zuschreiben, heißt das noch lange nicht, dass uns dieses Glück nicht auch einmal treffen kann. Noch besser allerdings ist es, diesem Glück durch das eigene Zutun auf die Sprünge zu helfen.