

## Die Wahrheit wirkt befreiend

von Robert Fritz

Es ist schon fast ein Klischee, aber oft werden Klischees zu Klischees, weil sie wahr sind. In diesem Fall hier geht es um mehr als es auf den ersten Blick aussieht.

Wissen sie, wie es sich anfühlt, wenn sie jemandem etwas sagen wollen, aber denken es geht nicht? Mag sein, dass sie ein gutes Gespräch führen, aber sie spüren eine unterschwellige Spannung, die daher kommt, dass da etwas noch nicht ausgesprochen wurde. Wenn sie es einmal geschafft haben schwierige Gespräche zu führen, bei denen es darum geht sich die Wahrheit zu sagen, oder was noch wichtiger ist, die Wahrheit gemeinsam zu erforschen, dann klärt sich die Luft und eine tiefere Beziehung taucht auf.

Diese neue Erfahrung einer Beziehung ist nicht unbedingt eine Veränderung der Beziehung. Denn der wahre Zustand einer Beziehung kann sich erst dann zeigen, wenn es keine Grenzen in Form von unausgesprochenen Wahrheiten gibt, die eine echte menschliche Verbundenheit unterdrücken. In diesem Sinne wirkt Wahrheit befreiend.

Es gibt noch einen anderen Aspekt des gleichen Prinzips. Dabei geht es um sie persönlich. Wenn sie sich selbst nicht die Wahrheit sagen können, schränken sie damit auch die Beziehung zu sich selber ein.

Selbstbetrug ist eine strukturelle Kompensations-Handlung, die aus der Diskrepanz zwischen den Konzepten die jemand hält und ihrer aktuellen Ausprägung entsteht. Konzepte wie zum Beispiel unsere Ideale, unsere Weltanschauungen, unser Selbstbild, soziale Glaubenssätze, philosophische Konstrukte und so weiter, werden zu Beschränkungen unsere Sicht auf die Wahrheit. Wir können die Wahrheit nicht mehr so genau sehen, sobald wir leere Stellen mit Konzepten füllen. Karl Jaspers, ein Psychiater und Philosoph, der die moderne Theologie, Psychiatrie und Philosophie stark beeinflusst hat, sagte:

Immer dann, wenn ich Wissen mit absoluten Konzepten verkette und immer dann, wenn meine Aktivitäten auf einer spezifischen Weltanschauung beruhen, werde ich von dem was ich wirklich kann abgelenkt. Einer Vorstellung zu Liebe, vergangen oder zukünftig, betrüge ich mich um die Gegenwart, um etwas Echtes, das noch nie gelebt und noch nie realisiert wurde.

Lassen Sie uns Jaspers Einsicht analysieren: Wissen, das mit Konzepten und Weltanschauungen verkettet wird. Wann entwickeln wir Konzepte und Weltanschauungen? Wann wissen wir was Fakt ist und wann wissen wir es nicht? Alle Konzepte und Weltanschauungen sind spekulative Konstrukte, die wir benutzen, sobald wir nicht wissen, was Fakt ist. Wir haben keine Theorie über die Farbe unserer Augen, weil wir wissen welche Farbe sie haben. Dies ist ein Beispiel über Wissen, das auf Beobachtung basiert. Unsere Erkenntnis beruht auf objektiven Tatsachen, in anderen Worten: Realität als ein Objekt das getrennt von uns, dem Beobachter, beobachtet wird.

Für manche ist Realität einfach Meinungssache. Sie sprechen von „meiner Wahrheit“ und „deiner Wahrheit“, als ob Wahrheit etwas ist, das jeder selbst festlegen kann und die Version des Einen genauso gut ist, wie die Version irgendeines Anderen. Aber für einen Musiker ist eine bestimmte Tonhöhe nichts, was er einfach selbst festlegen kann. Sie reden nicht von meinem „A“ und deinem „A“, so als ob jeder recht hat. Sobald sie das machen, können sie nicht mehr im Gleichklang spielen. Eine bestimmte Tonhöhe ist eine objektive Tatsache, die in der Physik begründet liegt. Damit kann auch jemand der taub ist eine Tonhöhe von der anderen unterscheiden, indem er sich den Ton der gerade gespielt wird auf dem Display eines Oszilloskops ansieht. Mehr noch, mit dem Fortschritt der Computertechnologie kann ein Sänger, der nicht die richtige Tonlage singt, durch eine Stimmkorrektur-Software auf eine bestimmte Tonhöhe „gestimmt“ werden. Für Personen, die perfekt auf einer Tonlage gestimmt sind, ist es unmöglich NICHT zu erkennen, ob sie in der gleichen Tonlage sind oder nicht. Für sie wird es besonders schwer, wenn sie Musik hören, die nicht im Einklang ist.

Es gibt die Realität so wie sie ist und dann gibt es die Wahrnehmung der Realität. Entweder wir sehen sie, oder nicht. Unsere Wahrnehmung ändert die Realität nicht. Diejenigen, die denken ihr Glaube erschafft die Realität, stellen sich damit selbst ins Abseits. Sie versuchen an einem Glauben festzuhalten, der ihnen die Hoffnung gibt, dass sich die Realität in die gewünschte Richtung bewegt. Tatsächlich fallen sie damit immer öfter zwischen der von ihnen verdrehten Realität und der Realität selbst auf die Nase. Sie sagen sich nicht die Wahrheit. Sie lügen sich an. Sie verlieren immer mehr ihre eigene Freiheit, egal wie viele Affirmationen sie aussprechen, oder wie sehr sie sich selbst von

ihrer positiven Sicht überzeugen. Je mehr Jahre sie das machen, umso weniger sind sie in der Lage sich die Wahrheit zu sagen und genauso wie bei anderen, denen man nicht die Wahrheit sagen kann, leidet unsere Beziehung zueinander unter diesem Druck. Es geht uns nicht gut damit, weil wir nicht mit dem Finger auf das zeigen können, was nicht stimmt.

Die Menschen halten an solchen Konzepten fest, um ihr Leben zu einem gewissen Grad kontrollieren zu können. Sie suchen nach Ordnungsprinzipien, die sie übernehmen können. Das gibt ihnen das Gefühl von Ordnung in der Welt und sie können so die richtigen Knöpfe finden, mit denen die Dinge so laufen wie sie es wollen. In ihrem Streben, der Welt oder in ihrem Leben einen Sinn zu geben, mit Hilfe einer vereinigenden Feldtheorie, die sagt wie alle Teile zusammenpassen, eignen sie sich Konzepte an, die die großen Mysterien des Lebens erklären.

Fakt ist aber: Wir wissen nicht wie die Teile in unserer Welt zusammen passen. Sobald wir vorgeben etwas zu wissen, das wir tatsächlich nicht wissen (und diesem Fall können wir es nicht wissen), kreieren wir eine Lüge. Wir meinen das nicht so. Wir versuchen nicht uns etwas aktiv vorzumachen. Aber am Ende tun wir genau das. Wie kann die Wahrheit befreiend für uns sein, wenn wir uns mit Spekulationen, Konzepten, verschiedensten Weltanschauungen und Idealen vollstopfen, die darauf ausgerichtet sind uns zu sagen, was unsere Werte sein SOLLEN?

Auch die Suche nach einem Lebenszweck kann unsere Fähigkeit vermindern, uns die Wahrheit zu sagen. Mag sein, dass unser Leben einen Zweck hat oder auch nicht. Aber Fakt ist offensichtlich, dass wir es einfach nicht sicher wissen und nicht wissen können. Gesetzt dem Fall wir würden uns einen Zweck fürs Leben kreieren, dann ist die Natur dieser Handlung ein Akt der Wahl und keine Verpflichtung. Aber allzu oft treffen die Menschen ihre Wahl zuerst frei von Verpflichtung und plötzlich geben sie dann vor, dass sie bei dem was sie als Aufgabe gewählt nun keine Wahl mehr haben.

Jaspers sagte:

Menschen die der Realität trauen, wollen ehrlich handeln im Hier und Jetzt und nicht wegen eines Zwecks ein Hier und Jetzt aus zweiter Hand generieren.

Alles was nach Wahrheit strebt, strebt nach Wahrheit, egal wie gut es klingt. Der Gedanke nach einem höheren Zweck oder einem hohen Ideal kann sehr aufregend sein. Aber ironischerweise sind genau das die Konzepte, die sie davon abbringen sich die Realität anzusehen, so wie sie im Leben auftaucht.

Eine anderer Irrglaube besteht darin dass die Wahrheit zu sagen das selbe ist wie jemanden ehrlich die Meinung zu sagen. Das ist nicht dasselbe. In einem Fall wird objektiv und ehrlich die Wahrheit gesucht. Im anderen Fall geht es um eigene Schlussfolgerungen, die wahr sind oder auch nicht. Jeder hat Meinungen. Die Frage ist, basieren diese Meinungen auf der Wahrheit, oder sind sie eine Mixtur aus Fakten, Konzepten, Weltanschauungen, Lieblingstheorien etc.? Wer sich die Realität mit Konzepten im Kopf ansieht, hat Vorurteile: Da werden Urteile gefällt und Schlussfolgerungen gezogen, bevor die Realität betrachtet wird, statt zu Einsichten zu kommen, nachdem die Realität erforscht wurde.

Wenn sie die Realität sehen wollen, beginnen sie hinzusehen ohne vorher eine Meinung zu haben, was sie finden werden. Versuchen sie nicht das was sie sehen in ihre Philosophien oder Theorien über die Welt einzupassen. Versuchen sie nicht zu kontrollieren wohin sie ihre Suche bringen wird. Entwickeln sie die Fähigkeit alles zu überdenken. Betrachten sie alles mit einem frischem Blick, ohne den Versuch an einer Position festzuhalten, die sie in der Vergangenheit schon hatten.

Der erste und wichtigste Einsatzort für Ehrlichkeit liegt bei ihnen. Sie brauchen keinem mitteilen was sie entdeckt haben. Sie brauchen es keinem anderen gegenüber zugeben. Was sie sich selber sagen ist eine private Angelegenheit und nichts was irgendjemand anderen etwas angeht. Wenn sie sich von ihren Konzepten befreien, sehen was es zu sehen gibt und sich selbst alles ohne zu zensieren berichten, dann sind sie in der Lage sich die Wahrheit zu sagen, inklusive dem Guten, dem Schlechten und dem Hässlichen. Sie werden sich selbst objektiv bewerten können, was sie nicht nur in eine starke Position bringt ihr Leben auf effektive Art zu gestalten, sondern ihnen auch ein Gespür für Freiheit gibt, das sie vielleicht noch nie zuvor so hatten.