

Nichts

Das „Radical Honesty“-Konzept ist 30 Jahre alt. Jetzt erlebt es ein Revival – als Gegenentwurf zu unserer oberflächlichen Kommunikation. Was macht es mit uns und den anderen, wenn wir nicht mehr lügen und stets sagen, was wir fühlen?

als die
Wahrheit

Text Almut Siebert

Fotos Theresa Marx

D

Da ist also diese Anfrage aus der Redaktion – ein Workshop, bei dem man lernt, die Wahrheit zu sagen. Klingt interessant! Nach einer kurzen Recherche online weiß ich: Über „Radical Honesty“ haben schon einige Kolleginnen und Kollegen geschrieben. Nachdem ich ihre Texte gelesen habe, denke ich: „OMG! Worauf habe ich mich eingelassen?“ Da wird aus Berlin berichtet, wie Fremde sich beschimpfen, sich innig umarmen, intime Details über sexuelle Praktiken offenbaren und sich anschließend gegenseitig zu Kuschelpartys einladen.

Sind diese Veranstaltungen so eine Art „Tat oder Wahrheit“ für Erwachsene? Ein Reporter vom US-amerikanischen „Esquire“ brüskiert im mehrwöchigen Selbstversuch unter anderem seine Schwiegermutter, Kollegen und das Kindermädchen. In der „Süddeutschen Zeitung“ wird im Namen von „Radical Honesty“ eine Mitarbeiterin der Deutschen Bahn zur Schnecke gemacht. Will ich das? Kann ich das?

Die Idee der „radikalen Ehrlichkeit“ entwickelte der amerikanische Psychotherapeut Brad Blanton vor rund 30 Jahren. Seitdem gibt er sie vor allem in Workshops an eine wachsende Fan-Ge-

meinde weiter. Die Autorin Else Buschheuer etwa begeistert sich für radikale Ehrlichkeit. Blanton ist überzeugt: Wir lügen alle wie verrückt – und machen damit uns selbst und alle um uns herum unglücklich. Vor unserem Mann oder der Frau, den Freund*innen, Geliebten oder Vorgesetzten zu verheimlichen, was wir tun, fühlen oder denken, hält uns gefangen. Wir sind dadurch gestresst, gehemmt und führen unbefriedigende, oberflächliche Beziehungen. Der Ausweg: einfach die Wahrheit sagen.

Und wie geht das praktisch? Erstes Treffen am Freitagabend. Marvin Schulz, zertifizierter „Radical Honesty“-Trainer, wirkt freundlich und unaufgeregt, und die anderen Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen wirken wenig exzentrisch. Sexpartys sind eher nicht zu erwarten. Eine der Übungen, die wir an diesem Abend machen, hat es jedoch in sich. Sie heißt: „Manchmal tue ich so, als ob...“ Reihum offenbaren wir, wie wir im Alltag unseren Mitmenschen etwas vorspielen. Als ich dran bin, berichtete ich, dass ich manchmal Interesse und Verständnis vortäusche, obwohl ich von meinem Gegenüber gelangweilt bin. Und ja, es ist befreiend, wenn alle zugeben, solche Spielchen zu spielen. Ich fühle mich der Runde viel verbundener als noch eine Stunde zuvor.

Brad Blanton sagt: „Ich schreibe für diejenigen, die mehr an Integrität oder Ganzheit interessiert sind als an Moral und Rollenbildern.“ Blanton ist nicht gerade ein typischer Wissenschaftler, auf das akademische Establishment gibt er nicht viel. Er bezeichnet sich selbst als „white trash with a PhD“, also als „Abschaum mit Dokortitel“. In YouTube-Videos erscheint der studierte Gestalttherapeut mit seinen bunten Hemden, dem vollen weißen Haar und seinem Südstaaten-Singsang eher wie ein gut gealterter Hippie – der er auch ist. Vier Kinder,

fünfmal verheiratet, Aktivist in der Bürgerrechtsbewegung, für seine Überzeugungen ging er sogar kurz ins Gefängnis. Und er ist radikal ehrlich. In seinem selbst verlegten Bestseller schreibt er etwa: „Ich will mit diesem Buch Geld verdienen. Ich bin schon reich, aber ich bin gierig und will mehr als die meisten anderen haben.“ Wenn das nicht eine klare Ansage ist.

Statt manipulativ und verlogen sollen wir lieber direkt sein wie ein Kind. Ironie, Halbwahrheiten, Notlügen, milde Höflichkeiten, beiläufige Schwindeleien, Weglassen und Verschweigen: Mit all diesen Storys, die wir anderen erzählen, wollen wir vor allem in gutem Licht dastehen. Und wir belügen uns selbst!

Wir fürchten uns, die Wut, den Schmerz, die Verletzlichkeit oder den Ärger, den wir zum Teil schon seit der Kindheit in uns tragen, zu zeigen. Der treueste Helfer, um all das nicht zu fühlen, ist unser Verstand, der uns in unsere Gefühle reinquatscht, sie für falsch und un-

**Die Idee:
Wir sollen
direkt sein wie
ein Kind und
uns zeigen,
wie wir sind**

nötig erklärt, moralisiert und uns einflüstert: „Das kannst du doch so nicht sagen!“ Der Verstand filtert so die Gefühle heraus, die uns zu anstrengend, zu gefährlich erscheinen – positive wie negative. Die Folge: Wir sind enttäuscht, erregt oder verängstigt, ▶

leugnen es jedoch (vor uns selbst und vor anderen), verschanzen uns hinter Floskeln und verzichten damit auf ehrliche, aufrichtige Kommunikation.

Die abgekappten Gefühle treiben weiter ihr Unwesen in unseren Körpern, statt sich wie eine Welle aufzubauen und wieder zu vergehen. Beispiel: Ich bin richtig sauer, dass eine Freundin zu meiner Geburtstagsfeier nicht gekommen ist. „Süße, ich war soooo müde.“ Der höfliche Verstand mag antworten: „Okay, ja, verstehe ich.“ Das Gefühl der Enttäuschung aber bleibt – und tropft und träufelt wie schleichendes Gift in die Freundschaft. Blantons Empfehlung: Keinen Bullshit texten, sondern sagen, was ist. „Ich bin sauer auf dich, weil du nicht gekommen bist.“

O

Offenheit führe zwar mitunter kurzfristig zu Missstimmungen und Irritationen, aber dauerhaft entstünde daraus mehr Nähe. Beziehungen werden stoßfest, real und lebendig. Richtig verstanden, habe „Radical Honesty“ rein gar nichts mit unnötigem Gemeinsein oder verletzender Taktlosigkeit zu tun, meint Marvin Schulz. „Das Wort ‚radikal‘ führt häufig zu Missverständnissen. Damit soll jedoch nicht umgangssprachlich ‚brutal‘ oder ‚extrem‘ verstanden werden, sondern es bezieht sich auf das lateinische ‚Radix‘, die Wurzel.“ Gemeint sind die tiefen Gefühle. Insofern geht es bei „Radical Honesty“ nicht nur darum, negative Gefühle, sondern ebenso positive Gefühle aufrichtig zu äußern: „Ich mag, wie du mich gerade anguckst.“ Unser Verstand zensiert nämlich auch an diesem Ende der emotionalen Skala.

Am nächsten Workshop-Tag erleben wir die längste Vorstellungsrunde, die man sich vorstellen kann – sie dauert fast den ganzen Tag. Wir sagen, wie wir heißen, was wir beruflich tun, ob wir homo-, hetero- oder sonst wie sexuell

sind. Das geht schnell. Schwierig wird die Beantwortung dieser Frage: Was sollen die anderen nicht über dich wissen? Schluck. Es geht ans Eingemachte, an Erfahrungen und Verhaltensweisen, die uns unangenehm sind, für die wir uns schämen, die mit unverarbeiteten Schmerzen zu tun haben.

Jeder entscheidet selbst, welche Wahrheiten er oder sie preisgibt. Einige belassen es bei eher lustigen „Fun Facts“ aus ihrem Leben, andere brechen dabei in Tränen aus. Alle versuchen jedoch, die Gefühle, die dabei

hochkommen, möglichst präzise zu beschreiben. Der britische Philosoph Bernard Williams spricht von „two basic virtues of truth“. Die Wahrheit zu sagen, besteht seiner Ansicht nach aus dem Wunsch, anderen gegenüber ehrlich zu sein – und aus dem Bestreben und Bemühen, das Wahre vom Falschen zu unterscheiden. Vielleicht kann man „Radical Honesty“ als praktische Einübung dieser beiden Tugenden verstehen: Ich kann meine Gefühle wahrnehmen. Und ich bin bereit, sie mitzuteilen. Wir probieren aus, wie es ist, anderen

Es geht
darum, sich
anderen
verletzlich
zu zeigen,
indem man
Gefühle
offenbart

die Wahrheit über sie zu sagen. Eine der Workshop-Teilnehmerinnen stört sich daran, wie Marvin ein Gespräch mit ihr beendet hat – und sagt es ihm: „Ich nehme es dir übel, dass du weggehst, während ich noch rede.“ Er antwortet: „Ich nehme es dir übel, dass du mir das jetzt sagst.“ Es geht hin und her. Zwischendurch beschreiben die beiden, wie sie sich in diesem Prozess fühlen. Erst angespannt, Drücken im Magen, der Kloß im Hals. Nach kurzer Zeit: Die Sache ist geklärt. Entspannung!

S

Sich an mehr Ehrlichkeit heranzutasten, die Zone des Vertrauten vorsichtig zu verlassen, ohne sich dabei zu überfordern, das sei ein guter Anfang, meint Marvin. Wann also bringt mich radikale Ehrlichkeit weiter? Muss ich in der Kassenschlange im Supermarkt dem Typen hinter mir ehrlich sagen, dass mich sein Geschnaufe nervt? Oder mich in jedem Augenblick offenbaren, jeden Gedanken preisgeben, etwa einer Kollegin ungefragt mitteilen, dass mir ihr Shirt nicht gefällt? Eher nicht.

Radikale Ehrlichkeit kann etwas verändern, wenn es zwischen mir und einem wichtigen Menschen in meinem Leben etwas gibt, das Energie raubt und Kreativität blockiert. Oder wenn ich einem Menschen, den es etwas angeht, Wesentliches verschweige, zum Beispiel einen Seitensprung („War doch nur das eine Mal. Hatte doch nichts zu bedeuten“, rationalisiert der Verstand). Oder wenn ich mich von einem Freund distanzriere, Geburtstage

vergesse, Verabredungen absage. Oder wenn ich im Job dichtmache und meinen Kollegen nicht sage, was mir an der Zusammenarbeit nicht passt. „Dann gibt es da etwas Unausgesprochenes, Gefühle, die ich zurückhalte. Wut, Angst, Ärger, Enttäuschung. Wie würde es sich anfühlen, das Ungesagte auszusprechen?“, fragt Marvin Schulz.

Könnte schlimm werden! Kränkend. Verletzend. Unhöflich. Beschämend. Oder ich mache mich damit angreifbar: Das Bild, von dem ich möchte, dass es die anderen von mir haben, könnte ins Wanken geraten. Also lieber die Klappe halten, rät der Verstand. Aber was macht das mit mir? Und mit der Beziehung zu anderen Menschen? Wie reagieren die? „Die sind wahrscheinlich mehr verletzt durch passiv-aggressives Schweigen als eine kurze direkte Aussage über die Wut“, vermutet Marvin Schulz.


Geht Ehrlichkeit wirklich immer? Gibt es vielleicht auch Situationen, in denen ich mir den Luxus mit der Wahrheit herauszurücken, doch nicht leisten kann oder will? Zum Beispiel, wenn mein Gegenüber mehr Macht hat, wie etwa die Chefin oder der Kunde, auf dessen Wohl-

wollen ich finanziell angewiesen bin? „Wahrheitsdokter“ Brad Blanton beantwortet die Frage so: „Ich befürworte, niemals in persönlichen Beziehungen zu lügen. Aber wenn du Anne Frank auf deinem Dachboden hast und ein Nazi an die Tür klopft, lüge... Ich lüge das Finanzamt an. Ich lüge beim Golfspielen. Und beim Poker.“

Wie ehrlich kann ich sein, wenn mein Gegenüber mehr Macht hat als ich?

Ich komme für mich zu dem Schluss: Manchmal ist mir das alltagstaugliche Funktionieren einer Beziehung wichtiger als ihre Tiefe und Wahrhaftigkeit – und dann ist es für mich völlig okay, Ärger wegzudrücken und Dinge unausgesprochen zu lassen. Richtig ist allerdings auch: Studien zeigen, dass verordnetes Dauerlächeln und das Vorspielen von Gefühlen, die nicht da sind, Dienstleister wie etwa das Bordpersonal in Flugzeugen krank machen können. Sie reagieren mit Depressionen und Kreislaufbeschwerden. Die Grenze zwischen gekonnter Professionalität und selbstschädigendem Verhalten muss am Ende jeder für sich selbst ausloten.

E

Ein Radical-Honesty-Workshop kann dabei helfen. Marvin Schulz versteht sie als „Yoga-Studios für den Geist“, als einen Ort, an dem man sich weiter dehnen kann als normal. An dem man experimentieren kann, wie es ist, das zu sagen, was man sonst nie sagen würde. Mein Fazit im Moment (aber wer weiß, wie ich die Sache in einem Jahr sehe?): Ich werde weiter lügen. Aber weniger. Und ich möchte meine Wahrnehmung schulen für all die kleinen und großen Unwahrheiten, die ich täglich produziere – und mich bewusster dafür oder dagegen entscheiden. Und ich wünsche mir, dass ich häufiger merke, wenn mein Verstand meine Gefühle in die Wüste schickt. Mal sehen, wie das wird. 


KLICK-TIPP
Workshops und Infos:
marvinschulz.com,
radicalhonesty.com


WEITERLESEN
Buchtipps zum Thema finden
Sie auf Seite 143