

## Inhaltsverzeichnis

- [Ehrlichkeit – mit sich selbst](#)
- [Selbsttäuschung und ihre Konsequenzen](#)
- [Wege zur ehrlichen Selbstreflexion](#)
- [Exkurs – Der unerfüllte Traum](#)
- [Fazit](#)

Lesezeit 8 Minuten

Bist Du ehrlich zu Dir selbst – eine nicht alltägliche Frage und dennoch hat sie ihre Berechtigung, denn Ehrlichkeit beginnt in und mit einem selbst, will man auch gegenüber anderen ehrlich sein können.

Ehrlichkeit gilt als eine der wichtigsten Tugenden im menschlichen Zusammenleben. Während es oft leichter ist, anderen gegenüber ehrlich zu sein, stellt sich die Frage, ob wir auch wirklich ehrlich zu uns selbst sind.

Selbsttäuschung, Verdrängung oder beschönigende Gedanken können dazu führen, dass wir unsere wahren Motive, Fehler oder Ängste nicht erkennen oder akzeptieren. Doch nur wer ehrlich mit sich selbst ist, kann ein wahrhaft erfülltes Leben führen.

Die Bibel liefert wertvolle Einsichten darüber, warum Selbstwahrheit so entscheidend ist und welche Konsequenzen Unehrlichkeit mit sich bringt.

Auch die Psychologie untersucht intensiv, wie die zu oft praktizierte Selbsttäuschung funktioniert und wie sie sich auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt.

## Ehrlichkeit – mit sich selbst

Ehrlichkeit mit sich selbst ist wahrhaftig eine Herausforderung! Viele Menschen neigen dazu, sich selbst in einem besseren Licht zu sehen oder unbequeme Wahrheiten zu verdrängen. Dies geschieht aus Angst vor Konsequenzen, aus Stolz oder einem verzerrten Selbstbild.

Die Bibel warnt in *Jeremia 17,9* „Überaus trügerisch ist das Herz und böseartig; wer

*kann es ergründen?“ und ruft gleichzeitig quasi um Hilfe, „wer kann es ergründen“?„*

Man selbst und auch andere Menschen versagen hier oft kläglich, selbst Psychologen und Psychiater. Deshalb, der einzige, der hier helfen kann ist Gott. So heißt es in *Psalm 139,23-24* „*Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine; und sieh, ob ich auf bösem Weg bin, und leite mich auf dem ewigen Weg!*„

Die Psychologie zeigt seit langer Zeit, dass Menschen oft kognitive Verzerrungen nutzen, um sich selbst besser darzustellen oder unangenehme Realitäten zu vermeiden.

Der sogenannte *Bestätigungsfehler* (*Confirmation Bias*) beschreibt die Tendenz, nur Informationen zu akzeptieren, die die eigene Sichtweise stützen, während widersprüchliche Fakten ignoriert werden.

Verdrängung ist ein weiterer Abwehrmechanismus, durch den belastende Gedanken oder Erinnerungen aus dem Bewusstsein verdrängt werden, um emotionalen Schmerz zu vermeiden.

## **Selbsttäuschung und ihre Konsequenzen**

Wenn wir nicht ehrlich zu uns selbst sind, kann das langfristige negative Auswirkungen haben. Es verhindert persönliches Wachstum, erschwert Beziehungen und kann sogar zu geistlicher Blindheit führen. Schon in *1. Johannes 1,8* ist zu lesen „*Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, so verführen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns.*„

Die Tatsache der Selbsttäuschung wird schon in *Sprüche 16,2* beschrieben „*Alle Wege des Menschen sind rein in seinen Augen, aber der HERR prüft die Geister.*“. Würde Gott nicht als prüfende Instanz existieren, würde der Mensch sich in seiner Selbstgerechtigkeit aalen ...

Psychologische Forschungen zeigen, dass chronische Selbsttäuschung zu erhöhtem Stress, innerer Unruhe und sogar psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen führen kann. Menschen, die sich selbst belügen, erleben oft kognitive Dissonanz, ein unangenehmes Gefühl, das entsteht, wenn Gedanken, Überzeugungen und Handlungen nicht übereinstimmen. Denn in seinem Innersten weiß ein jeder Mensch, dass er sich selbst täuscht, und der verbreitete Schein nicht dem Sein entspricht.

## Wege zur ehrlichen Selbstreflexion

Wie können wir lernen, ehrlicher mit uns selbst zu sein? Die Bibel gibt dem Menschen einige hilfreiche Prinzipien an die Hand.

Gottes Wort ist ein untrüglicher Spiegel unseres Selbst. *Hebräer 4,12* gibt uns die Anleitung, unsere wahren Absichten zu erkennen und uns nicht selbst zu täuschen: „Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert, und es dringt durch, bis es scheidet sowohl Seele als auch Geist, sowohl Mark als auch Bein, und es ist ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens.“

Demut hilft ehrlich zu sein, sich selbst realistisch zu sehen, was die Voraussetzung für Wachstum ist, wie *Jakobus 4,10* bestätigt „Demütigt euch vor dem Herrn, so wird er euch erhöhen.“

*Sprüche 27,17* gibt eine weitere Hilfestellung „Eisen schärft Eisen; ebenso schärft ein Mann den anderen.“ und rät zur Selbstreflexion mit Hilfe ehrlichen Feedbacks von Dritten, um das verzerrte Selbstbild zu korrigieren und blinde Flecken zu erkennen.

## Exkurs – Der unerfüllte Traum

Eine engagierte junge Frau, die schon früh wusste, dass sie einmal Künstlerin werden wollte, denn schon als Kind hatte sie begeistert gemalt und gezeichnet, und ihre Lehrer hatten ihr großes Talent bescheinigt. Doch als sie älter wurde, begann sie an ihrem Traum zu zweifeln. Ihre Eltern rieten ihr zu einem „sicheren“ Beruf, ihre Freunde lachten über die Idee, mit Kunst Geld zu verdienen, und so entschied sie sich schließlich für ein BWL-Studium.

Jahre vergingen, und sie arbeitete in einem großen Unternehmen. Sie verdiente gut, hatte Sicherheit und Ansehen, doch innerlich fühlte sie sich leer. Jeden Morgen ging sie mit Widerwillen ins Büro, jeder Tag schien gleich, und sie fragte sich immer häufiger, ob das wirklich das Leben war, das sie führen wollte. Doch redete sie sich – zunächst erfolgreich – ein, dass sie glücklich sein sollte. Schließlich hatte sie doch alles, was man sich wünschen konnte: einen festen Job, ein gutes Gehalt, Kollegen, die sie respektierten, mehrere Urlaube im Jahr, wer hatte das schon?!

Doch tief in ihrem Inneren wusste Lisa, dass sie nicht ehrlich zu sich selbst war. Sie

verdrängte ihre Sehnsucht nach Kreativität und suchte Ablenkung. Lange Arbeitszeiten, Shopping, Serienmarathons am Abend halfen ihr dabei. Sie erzählte sich selbst, dass ihre Unzufriedenheit nur eine Phase sei, dass sie einfach dankbarer sein müsse. Aber das Gefühl der innerlichen Leere blieb.

Eines Tages sprach sie mit einer alten Schulfreundin, die ihren Traum verwirklicht hatte und als Fotografin arbeitete. Die Freundin fragte: „Bist Du wirklich glücklich? Oder redest Du Dir nur ein, dass Du zufrieden bist?“ Diese Worte trafen mitten ins Herz. Zum ersten Mal konnte sie nicht mehr ausweichen. Sie erkannte, dass sie sich selbst jahrelang belogen hatte, aus Angst vor Unsicherheit, vor Veränderung, vor dem Urteil anderer.

Genau über diese Situation beschreibt der Psalmist in *Psalm 139,23-24* „*Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine; und sieh, ob ich auf bösem Weg bin, und leite mich auf dem ewigen Weg!*„

Jetzt begann sie, sich ehrlich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie stellte sich die Frage: Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte? Nach langem Nachdenken und vielen Gebeten entschied sie sich, einen Malkurs zu besuchen, natürlich ... nur als Hobby, – so dachte sie zuerst. Doch mit jedem Bild, das sie malte, spürte sie, wie die alte Leidenschaft zurückkehrte.

Ein Jahr später wagte sie es, ihren Job auf Teilzeit umzustellen und nebenbei Kunst zu verkaufen. Es war nicht leicht, und manchmal überkamen sie Zweifel. Doch sie wusste nun: Ehrlich zu sich selbst zu sein bedeutet nicht, dass der Weg einfach ist, aber man kann ihn mit ganzem Herzen gehen.

## Fazit

Ehrlich zu sich selbst zu sein, ist eine lebenslange Herausforderung, aber auch eine notwendige Voraussetzung für geistliches Wachstum, persönliche Integrität und wahre Zufriedenheit.

Die Bibel ermutigt uns, unser Herz vor Gott zu prüfen und Wahrheit anzunehmen, auch wenn sie unbequem ist. Wer in Ehrlichkeit lebt, erfährt wahre Freiheit, denn Jesus sagt in *Johannes 8,32* „*und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen!*„

Letztlich ist Ehrlichkeit mit sich selbst der Schlüssel zu einem authentischen und

Bist Du ehrlich zu Dir?

gottgefälligen Leben. Eine realistische Selbstwahrnehmung ist essenziell für mentale Gesundheit und innere Zufriedenheit. Wer sich der Wahrheit stellt, kann bewusster handeln, sich weiterentwickeln und sowohl geistlich als auch psychisch wachsen.