

JÜRGEN MÜLLENBACH

Wenn Wahrheit der Selbstlüge dient

FREIER ESSAY

WWW.JMUELLENBACH.DE



Wenn Wahrheit der Selbstlüge dient

Für eine Selbstlüge muss kein Satz falsch sein.

Manchmal stimmt jedes Wort.

„Ich bin misstrauisch, weil ich betrogen wurde.“

„Ich ziehe mich zurück, weil Nähe für mich lange mit Gefahr verbunden war.“

„Ich kontrolliere viel, weil Kontrollverlust früher teuer war.“

All das kann wahr sein.

Und trotzdem kann genau diese Wahrheit der Selbstlüge dienen.

Wir behandeln Selbstlüge meist wie das Gegenteil von Wahrheit. Entweder eine Erklärung stimmt oder sie ist eine Ausrede. Entweder jemand sieht die Wirklichkeit oder er täuscht sich über sie.

Diese Trennung ist zu einfach.

Eine Erklärung beantwortet zunächst eine Frage:

Warum ist etwas so geworden?

Sie beantwortet damit noch nicht die zweite:

Was folgt daraus?

Ein Mensch kann genau verstanden haben, warum er misstrauisch geworden ist. Der Verrat kann real gewesen sein. Die Verletzung kann real sein. Seine Erklärung kann stimmen.

Damit ist aber noch nicht beantwortet, was dieses Misstrauen heute tut.

Schützt es ihn?

Zerstört es zugleich Nähe?

Reagiert es noch auf eine gegenwärtige Gefahr oder auf eine vergangene?

Das sind andere Fragen.

Wer sie nicht mehr stellt, weil die Entstehung des Misstrauens bereits überzeugend erklärt wurde, verschiebt unbemerkt die Funktion der Erklärung.

» Aus einer Erklärung des Ursprungs wird eine Legitimation der Fortsetzung.

Eine Ursache erklärt einen Zustand.

» Sie hebt seine Folgen nicht auf.

Dass ein Verhalten verständlich ist, sagt noch nichts darüber aus, ob es trägt.

Dass eine Reaktion einmal notwendig war, sagt noch nichts darüber aus, welche Wirkung sie heute besitzt.

Dass ein Muster aus guten Gründen entstanden ist, sagt noch nichts darüber aus, was es inzwischen kostet.

Selbstlüge beginnt deshalb nicht zwingend dort, wo jemand etwas Falsches über sich erzählt.

Sie kann dort beginnen, wo eine wahre Erklärung einen erkannten Befund von seiner Konsequenz trennt.

Die Verschiebung lässt sich leicht übersehen.

Aus:

„Ich verstehe, warum ich so geworden bin.“

wird:

„Weil ich aus verständlichen Gründen so geworden bin, muss ich nicht mehr prüfen, was dieser Zustand heute bewirkt.“

Für diesen Übergang muss kein einziger Satz falsch sein.

Deshalb reicht es nicht, eine Erklärung nur darauf zu prüfen, ob sie stimmt.

Es braucht eine zweite Frage:

» Welche Funktion besitzt diese Erklärung für meine Entscheidung?

Öffnet sie die Prüfung?

Oder beendet sie sie?

Macht sie den Preis eines Zustands genauer sichtbar?

Oder sorgt sie dafür, dass dieser Preis nichts mehr entscheiden darf?

Dort liegt der Unterschied.

Nicht jede Fortsetzung ist deshalb eine Selbstlüge.

Ein Mensch kann einen Zustand klar erkennen, seinen Preis kennen und ihn trotzdem wählen.

Er kann sagen:

Ich weiß, was das ist.

Ich weiß, was es kostet.

Ich benenne es nicht um.

Und ich entscheide mich trotzdem dafür.

Das ist ein bewusster Kompromiss.

Die Selbstlüge braucht etwas anderes.

Sie braucht eine Deutung, durch die der erkannte Befund seinen Rang verliert.
Die Wahrheit verschwindet dabei nicht.

» Sie bleibt wahr. Aber sie darf nichts entscheiden.

Der entscheidende Unterschied liegt deshalb nicht nur darin, ob eine
Erklärung wahr ist.

Er liegt darin, was ihre Wahrheit noch entscheiden darf.

**» Eine wahre Erklärung dient der Selbstlüge dort, wo sie den
Befund erklärt und zugleich verhindert, dass dieser Befund etwas
entscheidet.**

PUBLIKATIONSHINWEIS

© 2026 Jürgen Müllenbach · Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Müllenbach
Im Rosengarten 19 · 54550 Daun
essay@jmuellenbach.de · WWW.JMUELLENBACH.DE · Erstveröffentlichung 2026 · Version 1.0