

26.01.2026 um 00:00 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Almut Siodlaczek,

Sozialarbeiterin und Diakonin Ev.-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten), Ober-Ramstadt

Wahrheit mit Rücksicht

Das sollte nur noch eine letzte E-Mail werden, bevor ich den Laptop zuklappe. Da lese ich eine Einladung von Menschen aus meinem Team: „Wir freuen uns auf einen großartigen Abend und bitten um Rückmeldung.“

Ehrlich sein oder lieber höflich?

Aber ich hatte an diesem Tag schon länger Urlaub geplant und werde diesmal nicht kommen. Doch wie jetzt antworten? „Leider kann ich nicht dabei sein.“ Den Satz lösche ich gleich wieder.

Wenn „leider“ nicht die Wahrheit ist

Das Wort „leider“ wäre glatt gelogen, denn ich empfinde kein Bedauern, im Gegenteil: Ich freue mich auf den Urlaub. Aber das schreibe ich natürlich nicht, denn ich weiß, wie wichtig den Kolleginnen und Kollegen das Fest ist. Heucheln mag ich aber auch nicht.

Biblische Werte und moderne Kommunikation

Aus der Bibel kenne ich die Aufforderung „Legt die Lüge ab und redet die Wahrheit“ ([Eph. 4, 25](#)). Das ist der Maßstab, an den ich mich halten will. Mir ist es wichtig, die Wahrheit zu sagen. Aber mir ist auch wichtig, Menschen nicht zu kränken. Wahrheit kann auch verletzen, wenn ich einfach Nein zur Einladung sage, nur weil es sachlich wahr ist.

Zwischen Ehrlichkeit und Empathie

Wenn ich jeden Gedanken laut aussprechen würde, der mir als erstes in den Sinn kommt, wäre mancher Kontakt zerstört. Der Schlüssel ist für mich die Beziehung: Mir sind die Menschen wichtig, denen ich schreiben will. Es soll eine offene und wertschätzende Antwort sein, ohne zu heucheln. Klar und respektvoll. Beides gehört zur Wahrheit: Mein Interesse an den Kollegen. Genauso wie meine Vorfreude auf den Urlaub.

Wie formuliere ich ehrlich und freundlich?

Ich schreibe dann: „Bei eurem Abend werde ich nicht dabei sein, weil ich im Urlaub bin. Aber ich bin schon sehr gespannt auf euren Bericht, wenn ich wieder zurück bin.“ Das bin ich wirklich. Gespannt und interessiert. Ich will hören, wie es gelaufen ist. Wer alles da war und ob das Essen gereicht hat.

Vertrauen und Wahrheit gehören zusammen

Und ich hoffe: Beim nächsten Mal werde ich wieder eingeladen, weil man mir glaubt. Und weil unsere Beziehung klar und verlässlich ist. Mit einem guten Gefühl schicke ich die Antwort ab.