Die Unterschiede zwischen einer Erklärung und einer Rechtfertigung

Wann geraten Menschen besonders unter Rechtfertigungsdruck?

1. Sie fühlen sich angegriffen und spüren das starke Bedürfnis, sich zu verteidigen!
2. Sie wollen (immer und allen) gefallen und (immer von allen) geliebt oder akzeptiert werden.
3. Sie sind abhängig von passiver Empathie, wollen also immer verstanden werden.
4. Sie haben Angst vor Konfrontation/ Ausgrenzung/ Isolation/ Zurückweisung/ Einsamkeit.
5. Sie sind sich ihrer selbst /ihrer Sache nicht sicher

In diesen Fällen „erklären" sie sich eher ungeschickt und es kommen ganz häufig Rechtfertigungen dabei heraus.

Die folgende Aufzählung grenzt „Erklärung" und „Rechtfertigung" voneinander ab.

Erklärung	Rechtfertigung
Ich führe eine Klärung herbei	Ich möchte mich von einem Vorwurf/Verdacht befreien
Ich stelle einen Sachverhalt dar	Ich „fertige mir ein Recht", welches das Verhalten begründet
Ich fühle mich sicher	Ich fühle mich angegriffen
Ich sorge für Verständnis	Verteidigung, Anklage zurückweisen
In gehe in die Nähe	Ich gehe in die die Distanz, auf Abstand
Ich bin verantwortlich	Ein anderer oder „etwas anderes" ist verantwortlich
Ich beziehe mich auf meine Werte	Ich beziehe mich auf die Werte anderer
Kommunikativ, glättend, harmonisierend	Die Wogen werden größer
Ich beantworte die Frage „Wozu?"	Ich beantworte die Frage „Warum?"
Meine Antwort enthält „Damit …" oder „… um zu …"	Meine Antwort enthält „Weil …"
Ich argumentiere eher zukunftsgerichtet	Ich argumentiere eher vergangenheitsorientiert
Mein Umfeld reagiert eher mit Verständnis und Akzeptanz	Mein Umfeld reagiert bisweilen genervt und verächtlich
Ich beschreibe häufig mein eigenes Verhalten	Ich beschreibe häufig äußere Umstände oder das Verhalten anderer

Meine Körpergröße bleibt gleich	Ich ducke mich, mache mich (im wahrsten Wortsinn!) klein
Ich suche Begründungen im eigenen Innenleben	Ich suche Begründungen in äußeren Begebenheiten
Ich signalisiere gleiche Augenhöhe	Ich signalisiere Unterwerfung
Ich bin auf auf Augenhöhe	Ich bin in einer geschwächten Position
Ich bin Einklang mit dem eigenen Wertesystem	Ich orientiere mich am Wertesystem des anderen
Ich bin im Kontakt mit mir selbst	Ich bin mehr beim anderen
Ich bin geerdet	Ich stehe nicht mit beiden Beinen auf der Erde, bin unsicher
Ich bin meiner selbst sicher	Ich habe Selbstzweifel
Ich gestehe mir das Recht zu, so zu sein, zu denken, zu fühlen, zu handeln wie ich bin	Ich gestehe mir NICHT das Recht zu, so zu sein, zu denken, zu fühlen, zu handeln wie ich bin
Ich sage „Mir ist wichtig, dass …“	Ich sage „Nimm´s mir bitte nicht übel …“
Ich sage „Weil ich mir Sorgen gemacht habe, habe ich …“	Ich sage „Ich hab´s nicht so gemeint …“
Ich sage „Ich habe mich geärgert … und deshalb …“	Ich sage „Ich mein ja nur …“
Ich sage „Mir ist wichtig, dass Du verstehst …“	Ich sage „Ich wollte doch nur …“
Ich agiere neutral oder offensiv	Ich agiere defensiv
… und der stärkste Hinweis darauf, ob ich mich rechtfertige oder etwas erkläre:	
Ich kann damit leben, dass die Erklärung nicht akzeptiert wird, ich halte eine ablehnende Reaktion aus	Ich bin emotional abhängig davon, dass die Rechtfertigung funktioniert, ich halte eine ablehnende Reaktion nicht aus

Vielen Dank für viele inspirierende Ergänzungen an Angela Kolms aus Lübeck! :-)