



Wie Versprechen manipulieren



Manchmal lassen wir uns zu Versprechen hinreißen, die wir nicht halten können. Das hat verschiedene Gründe. Vielleicht geben wir ein Versprechen, weil wir jemanden einen Gefallen tun wollen. Wir fühlen uns verpflichtet und die Gefahr ist groß, dass daraus ein leeres Versprechen wird. Das Versprechen hilft uns, die Situation zu unseren Gunsten zu beeinflussen.

Je mehr wir uns dabei zu einem Versprechen gedrängt fühlen, desto größer ist die Gefahr, später das Versprechen zu brechen. Vielleicht geben wir ein Versprechen aus Kalkül, um etwas Bestimmtes zu erreichen.

Mächtiges Versprechen

Ein Versprechen hat etwas „Heiliges“. Es hat Bedeutung und eine (Überzeugungs-)Kraft, gegen die sich keiner so recht wehren kann. Mit einem Versprechen lassen sich andere Menschen relativ leicht um den Finger wickeln. Selbst dann, wenn jeder der Beteiligten weiß, dass es sich um ein leeres Versprechen handelt und die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass es gebrochen wird.

Versprechen sind zwischenmenschliche Verpflichtungen, die uns miteinander verbinden, einerseits. Aber andererseits führen sie zu viel Frust, wenn sie sich als leere Versprechungen entpuppen.

Leere Versprechen

Versprechen reichen immer in die Zukunft, und das macht sie so heikel. Keiner von uns hat prophetische Kräfte, aber wir tun so. Wir tun so, als könnten wir in die Zukunft schauen. Wir wissen zwar, dass es erstens anders kommt als man zweitens denkt. Dass durch diese Unzuverlässigkeit der Zukunft ein Versprechen auch mal gebrochen wird – nun gut, dafür können wir quasi nichts. Wer kann schon in die Zukunft schauen? fragen wir mit Unschuldsmiene. Bei jedem Versprechen, das wir geben, schwingt immer ein bisschen Unsicherheit mit: Wird es am Ende ein leeres Versprechen werden – trotz bester Absicht?

Unmögliche Versprechen

Doch versprechen wir auch Dinge, auf die wir gar keine Einfluss haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir solche Versprechen brechen (müssen), ist sehr groß und führt regelmäßig zu großen Enttäuschungen.

Obwohl wir wissen, dass uns leere Versprechen gemacht werden, knüpfen wir wider besser Wissen große Erwartungen daran. Wir, die Experten des Verdrängens und des Ignorierens.

Vor und auf dem Standesamt wird uns immerwährende Liebe versprochen. Das glauben wir gerne, obwohl wir unser eigenes Herz kennen, wie unterschiedlich es auf ein und denselben Menschen reagiert. Versprechen brechen bedeutet auch gebrochene Herzen zurückzulassen.

Wie kann man jemanden seine Liebe als Gefühl auf alle Ewigkeit versprechen?

Gefühle kommen und gehen, wie es ihnen gefällt. Das betrifft nicht nur die Liebe. Kein Mensch wünscht sich Angst. Aber wenn sie da ist, ist sie da. Nicht einmal sich selbst kann man versprechen, dass man nie wieder Angst haben wird. Absurd ist es, einem Menschen ein Versprechen abzurufen wie „Versprich mir, keine Angst mehr vor dem großen Hund zu haben.“

Wer als Vater oder Mutter ein aggressives Kind hat und diesem Kind das Versprechen abringt, nie wieder ein Wutanfall zu bekommen, bringt das Kind in noch größere Not. Wie soll ein Kind das unterdrücken können?

Aber OK. Wir Erwachsenen haben das ja auch lernen müssen – irgendwann. Manche durch brutale disziplinarische Züchtigung, manche mit Hilfe von Tabletten, andere mit Hilfe von Alkohol oder anderen Drogen.

Wir können unseren Gefühlen nicht verbieten zu entstehen. Wir können sie allenfalls zurückhalten und unterdrücken, sich „öffentlich“ zu zeigen. Wem das jahrzehntelang gelingt, der hat irgendwann auch das „Gefühl“, keine Gefühle mehr zu haben.

Die Enttäuschung hinter den leeren Versprechen

Das eigentlich Schlimme an den gebrochenen Versprechen ist oft nicht das Versprochene selbst, sondern das Brechen. Das Versprochene selbst wird zur Nebensache, Thema im Frust und Streit wird das verlorengegangene Vertrauen. Es herrscht maßlose Enttäuschung ...

Die betroffenen Personen diskutieren, fluchen und beschimpfen sich und über allem schwebt der Vorwurf: „Aber du hast mir doch versprochen ...“ Und auch die unkalkulierbare Zukunft wird zur Rechtfertigung benutzt: „Ich konnte ja nicht wissen ...“

Dinge zu versprechen, die mit keinem Gefühl verbunden sind, lassen sich im Prinzip noch recht einfach versprechen. Weil wir es einigermaßen in der Hand haben. Beispielsweise kann ein Lehrer seinen Schülern versprechen, die Klassenarbeit innerhalb von einer Woche zu korrigieren. Der Angestellte seinem Chef, seine Aufträge bis zu einer bestimmten Deadline zu erledigen.

Heikel wird ein Versprechen erst dann, wenn bestimmte Empfindungen und Gefühle versprochen werden, die man morgen oder übermorgen haben wird. Eine Verabredung, ein Kinobesuch, auf den wir heute Lust haben. Aber wie sieht es in einer Woche aus?

Versprechen "überwachen"

Jedes gegebene Versprechen zwingt uns, unser Verhalten hinsichtlich des Versprochenen zu kontrollieren. Habe ich ewige Liebe versprochen im Sinne von jeder Zeit und in jedem Moment meines Lebens, zeige ich mich bei der nächsten Begegnung so, als würde ich diese Liebe ständig fühlen.

Manch einer streut nicht Sand, sondern Blumen in die Augen. Symbole helfen zu kaschieren, dass das Gefühl der Liebe schon lange nicht mehr da ist. Was bleibt, ist das leer gewordene Versprechen.

Wer etwas versprochen hat, befragt sich selbst nicht mehr regelmäßig. Der hört nicht auf seine innere Stimme, überprüft nicht mehr seinen Gefühlsraum, weil er verlässlich wirken will.

Leere Versprechen, die wir nicht mehr halten können, sind Herausforderungen an unsere Phantasie. Wie glaubwürdig können wir uns herausreden, wie glaubwürdig sind unsere Rechtfertigungen und Erklärungen?

Leere Versprechen sind kleine Verbrechen

Im Grunde genommen sind falsche und leere Versprechen kleine Verbrechen an unser soziales Denken und Empfinden. Sie funktionieren nur, weil wir im Prinzip an gegebene Versprechen glauben. Selbst dann, wenn wir wissen, dass sie nicht gehalten werden. Man denke nur einmal an die Versprechen, die vor politischen Wahlen gegeben werden.

Wir glauben den leeren Versprechen nicht, und trotzdem beeinflussen sie uns.

Leere Versprechen sind ein gut funktionierendes Instrument, um Menschen zu manipulieren und zu beruhigen. Im Kleinen wie im Großen. In Beziehungen dienen sie dazu, einen unhaltbaren Zustand erst einmal zu halten.

Beispielsweise fordert der Mann seine Frau auf, weniger mit anderen Männern zu flirten, und sie verspricht es. Hoch und heilig. Da Versprechen in die Zukunft reichen und frühestens dort etwas passiert sein sollte, festigt das Versprechen zunächst einmal die Gegenwart, so wie sie ist. Die nächste kritische Situation liegt ja noch in weiter Ferne.

Ein leeres Versprechen ist eine Art Vertröstung auf morgen, übermorgen oder irgendwann.

Versprechen, die nicht gegeben werden müssen

Versprechen müssen noch nicht einmal ausgesprochen werden. Das ganze Verhalten eines Menschen kann schon viel versprechen. Wenn wir in bestimmten Belangen sehr bedürftig sind – beispielsweise wenn bei [emotionaler Abhängigkeit](#) sind –, dann „verspricht“ jeder Mensch, der sich für uns ein bisschen interessiert, ganz große Liebe, ohne dass er das Wort Liebe jemals in den Mund genommen hat.

Das ist weder ein leeres Versprechen noch ein falsches Versprechen, sondern ein projiziertes Versprechen. Als Sender muss man nur wissen, was wie beim Empfänger ankommt.

Im Grunde genommen sind Versprechen deshalb kleine Verbrechen, weil wir gegen unser Wesen handeln. Wenn wir keine gelernten Choleriker oder Melancholiker sind, können wir – im Prinzip – weder Liebe noch Wut noch Angst auf Befehl produzieren oder weglassen. Und trotzdem versprechen wir manchmal das Unmögliche.

Nichts mehr versprechen

Ich für meinen Teil verspreche nichts mehr. Ich weiß nicht, was ich morgen fühlen werde. Wonach mir morgen ist oder wonach mir übermorgen der Sinn steht. In meiner Beziehung sage ich meiner Partnerin immer wieder mal, dass ich sie liebe. Stand HEUTE. Stand JETZT. Das gilt für den einen Moment und ist kein Versprechen für die Ewigkeit. Es fühlt sich ehrlich an und muss keine Angst davon haben, dass es vorbeigehen könnte. Weil es vorbeigehen und wahrscheinlich auch zurückkommen wird. Stand heute.

Morgen bin ich vielleicht wütend, und dann sage ich ihr, dass mich dies oder das ärgert. Und auch das gilt nur für den einen Moment. Gefühle kommen und gehen – und mit diesen Überraschungen zu leben finde ich wunderbar.

Wer auf Verlässlichkeit durch Versprechen baut, der baut auf Sand. Es liegt in der Natur eines Versprechens, dass es nicht immer und manchmal nur mit großer Mühe gehalten werden kann. Von den falschen Versprechen, die bewusst zur Manipulation und Beruhigung gegeben werden, rede ich hier gar nicht.