

E

Eine gute Freundin präsentiert Ihnen stolz ihr neues Cocktailkleid – und sieht darin aus wie eine Knackwurst. Was wäre wohl eher Ihre Reaktion? Ein schmeichelndes: „Das steht dir wirklich gut!“ oder ein entsetztes: „Boah, siehst du fett aus in dem Kleid!“? Gerade in solchen Situationen müssen wir den schmalen Grat zwischen Unwahrheit und Taktlosigkeit entlangwandern, um unser Gegenüber weder schamlos anzulügen noch zu verletzen. Im Fall des Kleides wäre es vermutlich eine Aussage wie „Das ist ein wunderschönes Kleid, aber ist es nicht ein klein wenig zu eng um die Hüften?“, die den Kompromiss darstellt. Doch nicht immer ist es so einfach, einen Kompromiss zu finden.

Der Gesellschaft zuliebe. Im Alltag ist es vor allem das Thema Höflichkeit, das uns lügen lässt. Wer immer mit der reinen Wahrheit herausplatzt, gilt als unsensibel, unhöflich und vermutlich nicht gesellschaftstauglich. Diese Form der Lügen dient auch der zwischenmenschlichen Konfliktvermeidung – etwa indem man bei einer Einladung vorgibt, bereits verplant zu sein, obwohl man in Wahrheit einfach keine Lust auf den Termin hat. Auch bei Kindern werden wir oft einmal zu einem kleinen Münchhausen: etwa wenn wir vom Christkind oder vom Osterhasen erzählen, wenn wir Dinge abschwächen,

um Kinder nicht unnötig zu belasten, oder wenn wir vor Kindern nicht zugeben wollen, dass wir Fehler gemacht haben. Umgekehrt werden wir aber natürlich auch von den Kindern immer wieder angeschummelt. Allerdings muss man dabei beachten: Kinder bis zum 4. Lebensjahr können gar nicht bewusst lügen. Bis zu diesem Alter fällt es ihnen einfach schwer, Fantasie und Wirklichkeit voneinander zu unterscheiden. Erst mit etwa 6 Jahren endet diese Phase des fantasievollen Denkens; dann sollte das Kind also Gedanken von der Realität trennen können.

MOMENT
mal

Wolfgang Krüger
Psychotherapeut
www.dr-wolfgang-krueger.de



„Lügen sind immer dann gerechtfertigt, wenn wir dem anderen mit einer Wahrheit schaden. Besser gesagt: wenn ich nicht in der Lage bin, dem anderen etwas so zu sagen, dass die Wahrheit für ihn erträglich ist. Das kann z. B. bei unheilbaren Krankheiten der Fall sein, wenn man selbst glaubt, dass es keine Hoffnung mehr gibt.“

.....



„Ich freu mich so sehr!“

Alles enttarnt. Dass Lügner relativ einfach zu durchschauen wären, widerlegt der Buchautor und Psychologe Jack Nasher in seinem Buch „Durchschaut“: In einem Experiment wurden den Probanden Videos von Personen gezeigt, die entweder logen oder die Wahrheit sagten. Die Trefferquote lag bei gerade einmal 53 %, also ähnlich hoch, als hätte man einfach eine Münze geworfen und nach diesem Ergebnis den Wahrheitsgehalt der Aussagen abgeleitet. „Menschen sind miserabel darin, Lügen zu erkennen. Selbst langjährige Paare können nicht beurteilen, ob der Partner lügt“, so Nasher. Und dennoch seien die meisten Menschen der Überzeugung, hervorragende Lügen-Enttarnen zu sein. Die Linzer Psychotherapeutin Christa Schirl widerspricht allerdings: „Menschen sind durchaus kritisch. Aber oftmals wird der positive Gedanke hinter der Lüge gesehen, eben dass der andere beispielsweise einfach versucht hat, eine Kränkung zu vermeiden. Dann muss man ihn nicht beschämen und darauf hinweisen, dass er offensichtlich gelogen hat.“

Die große Angst. Nun soll aber niemand denken, dass Lügen ausschließlich einer besseren Gesellschaft dienen. Denn es gibt weitere Lügenformen, die durchaus negative Hintergründe haben. Lügen aus Angst sind beispielsweise eine eher negative Basis für

ein gutes gesellschaftliches Miteinander. Sie sind oft in der Arbeitswelt zu finden und entspringen Ängsten wie z. B. der Angst vor einer Strafpredigt vom Chef oder der Angst vor einer Kündigung. „Die Sinnhaftigkeit der Lüge ist aber auch hier kontextabhängig“, weiß Christa Schirl: „Vielleicht ist man selbst unzuverlässig und macht vieles falsch, vielleicht ist aber einfach der Chef ein böser Mensch und man hat daher so große Angst vor seiner Reaktion.“ In der Arbeitswelt sind Lügen generell weiter verbreitet als im Privatleben: Denn mit dem richtigen Tarnen und Täuschen hat bereits so mancher Karriere gemacht, während im Privatleben entsprechende Versuche meist mit Sanktionen der Mitmenschen enden. Psychotherapeut und Buchautor Wolfgang Krüger warnt etwa vor Männern, die mit Lügen ihre Bindungsunfähigkeit verbergen wollen: „Häufig ist das Lügen ein Teil einer Persönlichkeitsproblematik. Mit solchen Männern sollte man dann keine Verträge schließen, man sollte Abstand halten und vor allem: Man sollte sie nicht – auch wenn sie sehr attraktiv sind – heiraten.“

Lügen-Typen

In der Lügen-Forschung werden 5 verschiedene Lügen-Typen unterschieden:

- 1. Die Selbstlüge.** Die Selbstlüge dient dazu, sich selbst Dinge schönzureden, etwa: „Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören.“ Obwohl man sich mit dieser Lügenart selbst betrügt, kann sie auch durchaus sinnvoll sein, etwa indem man sich dadurch zumindest kurzfristig besser fühlt.
- 2. Die Notlüge.** Die Notlüge ist selten böse gemeint, sondern entspringt dem Wunsch, anderen etwas Nettes zu sagen oder sie nicht zu verletzen. Klassisches Beispiel: „Du hast wirklich gut gekocht, es schmeckt sehr gut!“
- 3. Die Geltungslüge.** Diese Lüge dient dazu, andere zu beeindrucken. Meistens basiert sie auf einer wahren Geschichte, die dann aufgebauscht wird. Typisch sind z. B. Übertreibungen.
- 4. Die Angstlüge.** Aus Angst lügt man, wenn man z. B. einen Fehler gemacht hat und Angst vor den Konsequenzen hat. Das klassische Beispiel ist: „Das war ich nicht!“ Angstlügen sind allerdings jene Art von Lügen, bei denen am häufigsten die Wahrheit ans Tageslicht kommt.
- 5. Die skrupellose Lüge.** Diese Lügenart ist die gemeinste von allen, da sie dazu dient, andere schlechtzumachen, um selbst gut dazustehen. Dabei wird gezielt zum eigenen Vorteil gelogen.

„Danke, mir geht's gut.“