

„Ich hab heute echt keine Zeit.“

Alles echt erlebt. Unter einem eher geringen Selbstwertgefühl leiden vermutlich jene, die krankhaft lügen, um zu beeindrucken. „Dies sind oft narzisstische Lügen von Männern, die übertreiben, um besser dazustehen“, so Wolfgang Krüger. Ein prominenter Vertreter war beispielsweise Winnetou-Autor Karl May, der stur behauptete, alle Geschichten in seinen Romanen selbst erlebt zu haben. So soll er beispielsweise ein Bündel Pferdehaare als Winnetous Haare ausgegeben haben und damit den „Beweis“ erbracht haben, dass es den Indianerhäuptling wirklich gegeben hat. „Pseudologia phantastica“ bezeichnet die Wissenschaft diese Form des Lügens, die oft auch als pathologisches Lügen bezeichnet wird. Mögliche Ursachen für eine derartige Lügensucht können beispielsweise traumatische Erlebnisse in der Kindheit sein, aufgrund derer sich der Lügner in eine Fantasiewelt flüchtet. Eine spezielle Form des krankhaften Lügens ist das Münchenhausen-Syndrom, bei dem Betroffene körperliche Beschwerden erfinden und mit verschiedenen, meist schwer untersuchbaren Symptomen zu Ärzten oder ins Krankenhaus kommen. Christa Schirl ergänzt: „Auch Menschen mit Wahnvorstellungen oder Paranoia lügen in dem Sinn, dass sie die Realität verdrehen. Aber für sie ist es

beispielsweise die gefühlte Wahrheit, dass sie verfolgt werden oder Dinge sehen, die nicht da sind – das sind keine klassischen Lügen, das ist ein Teil des Krankheitsbildes.“ Ein weiteres Beispiel dafür ist auch die antisoziale Persönlichkeitsstörung, bei der Betroffene auffällig oft lügen, besonders rücksichtslos sind, Dinge zerstören und gesellschaftliche Regeln und Normen missachten.

Ohne schlechtes Gewissen. Gefährlich wird es bei jenen Menschen, die selbst bei gravierenden (absichtlichen) Lügen kein schlechtes Gewissen verspüren. Denn bei geistig stabilen Menschen verursachen selbst kleinere Lügen im Normalfall zumindest kurzzeitig schwache Gewissensbisse. Jene Menschen, die ohne mit der Wimper zu zucken ihre Mitmenschen betrügen, werden häufiger straffällig. Sie setzen Lügen bewusst ein, um sich Vorteile zu verschaffen oder anderen zu schaden. Exzessives Lügen betrifft allerdings einen relativ geringen Teil der Menschheit: Eine Studie der Universität Amsterdam hat ergeben, dass 40 % aller erzählten Lügen von nur 5 % der europäischen Bevölkerung in die Welt gesetzt werden. Somit ist der Großteil der Menschen ja doch relativ ehrlich. Irgendwie auch wieder beruhigend, oder? ●

Mal ehrlich

- Ehrlichkeit wird weltweit in diversen Umfragen als eine der 5 wichtigsten Eigenschaften im Freundes- und Bekanntenkreis genannt.
- Die meisten Lügen werden nachträglich enttarnt: Nur 2 % aller Lügen werden als Lügen erkannt, während der Lügner sie ausspricht. In fast allen Fällen kommt erst durch spätere Beweise oder Widersprüche die Wahrheit ans Licht.
- Wir begegnen anderen Menschen in der Regel mit einem Vertrauensvorschuss, sprich wir gehen davon aus, dass der andere die Wahrheit sagt. Eine große Ausnahme gibt es Umfragen zufolge allerdings: Verkäufer werden anfangs häufig mit Misstrauen konfrontiert.

„Ich kann mich gar nicht mehr dran erinnern.“

„Ich war das nicht.“

MOMENT
mal

Christa Schirl
Psychotherapeutin/
Psychologin,
www.christa-schirl.at



FOTOS: PETER BAIER, MARAT MUSABIROV/STOCK/GETTY IMAGES PLUS

Wieso lügen Menschen überhaupt?

Es gibt viele verschiedene Lügenformen. Man will beispielsweise interessant sein und übertreibt bzw. schmückt Dinge aus, um gute Geschichten zu erzählen. Oder man will einfach Konflikte aus dem Weg gehen, weil man gerade keine Energie für einen Streit hat. Auch aus Höflichkeit kann man lügen. Das Spektrum reicht bis zu betrügerischen Absichten, etwa der Verbreitung von

Fake News, die vor allem in sozialen Netzwerken zu finden sind. Da sind Menschen generell angehalten, gut zu recherchieren, ob wirklich alles immer den Tatsachen entspricht.

Würden Sie sagen, dass Menschen generell eher gutgläubig sind?

Das nicht, aber um sich über Lügen Gedanken zu machen, muss man sich zuerst einmal fragen: Was ist die Wahrheit? Wenn man 4 Personen über dieselbe Situation befragt, erhält man 4 verschiedene Geschichten, weil jeder die Wirklichkeit anders erlebt. Und die Wahrheit soll auch Sinn machen. Ich sage immer: „Wahrheit ohne Liebe ist keine Wahrheit.“ Damit meine ich, dass

die Wahrheit den anderen weiterbringen soll. Jemandem eine verletzende nackte Tatsache hinzuwerfen, bringt für gewöhnlich nichts.

Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass ich belogen werde?

Auch hier gilt wieder: Wann lügt man überhaupt? Denn das menschliche Gehirn speichert nicht alles ab, man kann also auch unbewusst lügen und im Glauben sein, dass man die Wahrheit sagt. Ist das dann eine Lüge? Generell kommt es aber immer auf den Kontext an – wenn jemand aus Höflichkeit lügt, kann man das ruhig hinnehmen; wenn es um eine Affäre geht, ist die Sache schon etwas anders.

Regionalität hautnah entdecken

Schüler zu Gast im SPAR-Supermarkt. Eine ganze Schulklasse darf Anfang November in einem SPAR-Supermarkt hautnah erleben, was Regionalität bedeutet.

SPAR setzt sich schon seit vielen Jahren für regionale Lebensmittel ein. Nun werden Anfang November 26 Schüler einer Grazer Volksschule einen Grazer SPAR-Supermarkt besuchen; sie bekommen einen Vormittag lang wichtige Informationen rund um das Thema Regionalität und werden damit zu den jüngsten Botschaftern der Regionalität.

Viele Infos

Die regionale Entdeckungsreise bei SPAR ist in vier

Stationen eingeteilt: Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Fleisch- und Fleischprodukte sowie Genussregal. Gemeinsam mit 3 Seminarbäuerinnen, einem Imker und SPAR-Lehrlingen, welche die Zusatzausbildung zum Regionalitätsmanager absolviert haben, bekommen die Kinder allgemeine Informationen über die Herkunft der Produkte sowie über Kennzeichnung und Gütesiegel. Natürlich gibt's auch genug Gelegenheiten, die echt steirischen Produkte zu verkos-



Landesbäuerin Auguste Maier, Lehrling Rico Henögl, LK-Vizepräsidentin Maria Pein und SPAR-Steiermark-GF Christoph Holzer

ten – vom Smoothie aus steirischem Obst bis zum Vulkanlandschinken. „Für SPAR haben regionale Produkte einen ganz besonderen Stellenwert, und für die

Menschen wird dieses Thema immer wichtiger“, so Mag. Christoph Holzer, Geschäftsführer SPAR Steiermark und Südburgenland. www.spar.at

FOTOS: MARAT MUSABIROV/STOCK/GETTY IMAGES PLUS, FITZES/STOCK/GETTY IMAGES PLUS

FOTO: SPAR ANZEIGE