

Die Wahrheit über die Lüge

Wir alle schwindeln, flunkern oder stapeln ab und zu hoch. Doch bei einigen Menschen wird das Lügen zum Zwang. Psychologen sprechen von einer Krankheit.



DURCHATMEN



Lächeln Sie sich durch den Tag

Beim Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und damit auch die Wirkung. Es tut auch gut, andere zum Lachen zu bringen. Auch wenn es nicht leichtfällt – ringen Sie sich auch in einer hektischen Situation ein Lächeln ab. Und wenn Sie es nicht öffentlich zeigen wollen, lächeln Sie hinter vorgehaltener Hand – täglich mindestens eine halbe Minute lang.

● Auf der Internetseite www.zeitbluten.com gibt der Wiener Blogger Burkhard Heidenberger Tipps, wie man ohne großen Aufwand schnell zur Ruhe kommt.

FORSCHER SAGEN

Stress fördert Demenz

Unausgeglichene Frauen haben ein erhöhtes Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen. Dies berichten Wissenschaftler der Universität Göteborg in der Online-Ausgabe der Fachzeitschrift „Neurology“. Das Team um Lena Johansson beobachtete 38 Jahre lang 800 Frauen und ermittelte mit Hilfe verschiedener Fragen unter anderem ihr Ausmaß an Neurotizismus. Dieser schließt Charakterzüge wie Neid, Launenhaftigkeit, die Neigung zu Nervosität und Stressanfälligkeit ein. Neurotische Menschen neigen nämlich eher zu Wutanfällen, Ängstlichkeit und Depressionen. Insgesamt erkrankten 153 der untersuchten Frauen an Demenz, darunter 104 an Alzheimer. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Frauen, die sich als sehr neurotisch zeigten, doppelt so häufig eine Demenz bekamen wie diejenigen, die hier sehr niedrige Werte hatten.

FÜR UNS

Saubere Sache

Alle drei Monate, sagt der Zahnarzt, sollen wir unsere Zahnbürste wechseln. Grundsätzlich kein Problem. Allerdings sind herkömmliche Zahnbürsten aus Plastik und Plastik aus Rohöl. Die Bürste von Bogobrush sind dagegen aus umweltfreundlichem Bambus hergestellt. Ab acht Euro, www.bogobrush.com.



Zum Greifen nah



Die wichtigste Frage vor dem Sport lautet mittlerweile: Wohin mit dem Iphonen? Immer griffbereit bleibt es mit speziellen Armbändern – egal, ob auf dem Crosstrainer, oder beim Joggen im Wald. Die Armbänder von Y.A.S. haben ein transparentes Fach, womit sich der Touchscreen leicht bedienen lässt. Ab 25 Euro.

Schönheit für die Seele

Weleuda wurde vor mehr als 90 Jahren von Rudolf Steiner ins Leben gerufen. Der Begründer der Anthroposophie legt schon damals Wert auf natürliche Herstellungsprozesse. Und weil der Mensch ein Wesen aus Körper, Geist und Seele ist, gehören auch Schönheitsartikel in die Produktpalette. Wie dieser Granatapfel-Nagelölstift. Um die acht Euro.



„Gib einem Menschen eine Maske, und er wird dir die Wahrheit sagen“, sagte Oscar Wilde. Doch bei einigen Menschen hilft nicht einmal das.

FOTOS: STOCKS, ISTOCKPHOTO

Von Irene Habich

Er habe mit Grizzlybären gekämpft und spreche etwa 1200 Sprachen. Die Geschichten in seinen Romanen habe er alle selbst erlebt. Jeder Vorfall, den er beschreibe, entspreche „der Wahrheit“. Das versuchte der Schriftsteller Karl May seinen Lesern ernsthaft weiszumachen. Heute weiß man: May war ein zwanghafter Lügner mit blühender Fantasie.

Lügen gehört zwar zum normalen menschlichen Verhalten, sagt Harald Freyberger, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Greifswald. „Einen Menschen, der noch nie in seinem Leben gelogen hat, gibt es nicht.“ Lügen sei auch nicht immer verkehrt: „Kleinere Flunkereien können helfen, die Beziehungen zu anderen Menschen zu stabilisieren.“

Wenn aber jemand seinem Umfeld ständig den größten Unsinn und fantastische Geschichten aufischt, sprechen Ärzte von Pseudologia phantastica, dem krankhaften Lügen. Dafür, dass Lügen krankhaft wird, gibt es laut Freyberger verschiedene Gründe: „Oft ist das Selbstwertgefühl eines Lügners so gering, dass er es zwanghaft aufwerten muss. Er entwirft mit erdachten Geschichten ein besseres Bild von sich selbst.“ Das Ganze könne Teil einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sein. Wer darunter



Zu viele phantastische Geschichten: Die Märchenfigur Pinocchio bekam von vielen Lügen eine lange Nase.

leidet, gibt sich überheblich, hat in Wahrheit aber ein Selbstwertproblem.

Eine zweite Gruppe von Lügnern seien jene Menschen, denen Täuschen und Betrügen keine Gewissensbisse verursachen. Das ist bei Menschen mit einer antisozialen Persönlichkeitsstörung der Fall: Sie haben gesellschaftliche

Normen und Werte weniger verinnerlicht als psychisch Gesunde und werden häufig zu Straftätern. Als Gutachter in Gerichtsprozessen beschäftigt sich Freyberger viel mit den Lügen von Kriminellen: „60 Prozent von ihnen behaupten nach einem Verbrechen, sie könnten sich an die Tat nicht erinnern“, sagt er.

Je nach Ursache richtet sich auch die Methode, mit der Psychiater und Psychologen Lügner behandeln. Sie versuchen entweder, deren Selbstwertgefühl zu steigern – die Patienten sollen lernen, dass sie auch ohne zu täuschen von anderen Menschen gemocht werden. Oder sie bemühen sich, deren Gewissensinstanz zu stärken.

Von krankhaftem Verhalten spricht man in der Regel dann, wenn jemand so massiv schwindelt, dass er sich oder anderen dadurch schadet. Der Übergang vom normalen zum krankhaften Lügen sei allerdings fließend, sagt Freyberger. Auch die Motive sind dabei die gleichen: egal ob jemand einfach im Alltag viel lügt oder es Teil einer Persönlichkeitsstörung ist – wie bei fast allen extremen Lügner. Bei den einen steckt das unbewusste Bedürfnis sich aufzuwerten dahinter. Die anderen setzen Lügen ganz bewusst ein, um sich Vorteile zu verschaffen. Ihnen mangelt es schlichtweg an Unrechtsbewusstsein und Sozialkompetenz.

Freyberger geht von etwa fünf bis sechs Prozent extremen Lüg-

nern in der Bevölkerung aus. Eine Einschätzung, die unter anderem eine neue Studie der Universität Amsterdam bestätigt. Demnach werden mindestens 40 Prozent aller Unwahrheiten von nur fünf Prozent der Bevölkerung erzählt. Es gebe auch Phasen im Leben, in denen wir alle besonders viel lügen. In der Zeit des Erwachsenwerdens etwa. Auch wenn es um die ersten beruflichen Erfolge geht, würden viele versuchen, sich durch Flunkern in ein besseres Licht zu setzen. Freyberger erlebte dies vor Kurzem in seinem privaten Umfeld: Er traf einen alten Studienkollegen wieder, der mit seiner Karriere prahlte. „Es kam mir seltsam vor, und ich prüfte das über das Internet nach. Es war alles gelogen“, sagt er.

Lügen, die den Beruf betreffen, werden jedoch nicht immer ent-

deckt. Das zeigen Beispiele berühmter Hochstapler. Wer schummelt, sei in der Arbeitswelt oft sogar erfolgreicher, sagt Petra Garlipp, Psychiaterin an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Viele notorische Lügner haben irgendwann einfach gemerkt, dass sie damit besser durchs Leben kommen. Das ist auch ein gesellschaftliches Problem.“

Im privaten Bereich führe Lügen schnell in die Isolation. Professionelle Hilfe suchen Betroffene meist aus anderen Gründen: Weil ihre Beziehungen zerbrechen, sie an Süchten oder Depressionen leiden. Garlipp erzählt von einem Patienten, der an Pseudologia phantastica litt. Er gab zu, im Alltag ständig zu lügen: Beispielsweise habe er seiner Familie vorgeschwindelt, er leide an einem Gehirntumor.

Berühmte Hochstapler

Hieronymus Carl Friedrich von Münchhausen aus dem Kurfürstentum Braunschweig-Lüneburg (1720–1797) werden die Geschichten des Barons von Münchhausen, dem Lügenbaron, zugeschrieben. Um Geld musste sich Münchhausen nicht sorgen, also vertiefte er sich die Zeit, seinen Gästen fantastische Geschichten zu erzählen, die er offenbar als Offizier erlebt hatte.

Gert Postel (55) gab erfolgreich vor, Arzt zu sein. Der gelernte Postbote mit Hauptschulabschluss arbeitete als Amtsarzt in Flensburg, als Oberarzt im

Vollzug, und auf die Frage, worüber er promoviert habe, antwortete er: „Über die Pseudologia phantastica.“

Karl-Theodor zu Guttenberg (42) gilt als akademischer Hochstapler. Dem ehemaligen Verteidigungs- und Wirtschaftsminister wurde 2011 der Doktorgrad aberkannt, weil bekannt geworden war, dass Guttenberg ganze Passagen in seiner Promotion völlig abgeschrieben hatte. Postel sagte später dazu: Bei geltungssüchtigen Menschen schalte der Wille den Intellekt aus.

AUF DER COUCH

Herr N. und seine inneren Stimmen

Kennen Sie das Gefühl, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen zu können? Genau so kann es einem mit den vielen Stimmen im Kopf gehen, die sich mehr oder weniger lautstark in Entscheidungssituationen zu Wort melden.

So ging es auch Herrn N. Seit Wochen trug er eine Entscheidung mit sich herum und kam zu keinem Ergebnis. Sein Job im Vertriebsmanagement einer Versicherungslaufe nicht mehr so gut, besonders, seit er eine neue Chefin habe. Er glaubte, sie halte nichts von ihm. Auch die inhaltliche Arbeit fordere ihn nicht mehr. Er qualte sich jeden Tag ins Büro. Nun habe ihm seine Schwägerin einen Job in ihrer Firma angeboten, einem Onlineversandhandel. Die Stelle interessiere ihn, allerdings wäre er finanziell nicht

mehr so gut gestellt. Nun habe seine Schwägerin ihm ein Ultimatum gesetzt – in zehn Tagen solle er sich endgültig entscheiden.

Herr N. berichtete, er habe hin und her überlegt, Pro- und Kontrastlisten erstellt, mit seiner Frau gesprochen. Mittlerweile habe er schlaflose Nächte hinter sich, Kopfschmerzen würden ihn neuerdings plagen – er könne sich aber einfach nicht entscheiden. Kurzum: Herr N. war auf der Suche nach Unterstützung.

Gemeinsam sprachen wir über die eingangs erwähnten „inneren Stimmen“. Diese Stimmen repräsentierten sozusagen ein inneres Team verschiedener Persönlichkeitsaspekte mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Meinungen, die laut oder auch leiser ihre Botschaft verkünden.

Häufig äußern diese Stimmen ganz gegensätzliche Meinungen, aber aus der jeweiligen Perspektive völlig nachvollziehbar.

Ich bat Herrn N., sich zu entspannen und an die Entscheidung zu denken. Er solle aber nicht sofort über Option A oder B nachdenken, sondern einfach sammeln, welche inneren Botschaften er hörte. Ich ermunterte ihn auch, darauf zu hören, ob es eine leise Stimme gebe.

Zunächst meldete sich bei Herrn N. der Kritiker, der ihm zu verstehen gab, er könne den neuen Job nicht. Demgegenüber rief der Abenteuerlustige dazu, etwas Neues auszuprobieren. Der Finanzminister führte Herrn N. den finanziellen Abstieg vor Augen. Nun erschien der Krieger, der seine Chefin gnadenlos abkanzelte. Auch die kindliche Stimme in ihm bezog sich auf die Chefin: Das innere Kind fühlte sich ungeliebt.



Leila Steinhilper begleitet als Coach Menschen, die vor Veränderungen stehen oder Probleme im Job haben. An dieser Stelle schildert sie regelmäßig Fälle aus ihrer Praxis.

Ein bisschen leiser meldete sich dann schließlich auch eine angstvolle Stimme zu Wort: Eigentlich sei der Job schon gut, doch es sei so viel ungeklärt. Aber die Chefin machte der Stimme Angst, dass es in einem Gespräch zu einem Konflikt kommen könnte.

Herr N. beschäftigte vor allem die Stimme, die sich zum Schluss gemeldet hatte. Diese hatte er vor-

her überhört. Nun eröffnete sich für ihn die Perspektive, dass er die Arbeitssituation aktiv gestalten könne, indem er ein Gespräch mit der Chefin suchte. Ihm wurde klar, dass die leise Stimme in seinem Leben sehr präsent war – denn ein Glaubenssatz aus seiner Kindheit hieß, Konflikte möglichst zu vermeiden. Es ging bei Herrn N. also noch gar nicht um die Frage einer Kündigung, sondern darum, aktiv seine Rolle zu klären.

Der Fall ist ein eindrückliches Beispiel dafür, wie wir uns durch unser inneres Stimmungsgewirr vom Kern des Problems abbringen lassen und wie uns Glaubenssätze aus unserer Kindheit in unseren Handlungsoptionen einschränken können.

Herr N. berichtete übrigens von einem guten Gespräch – die Chefin habe sich über seinen Schritt gefreut, sie habe gar nicht bemerkt, wie unzufrieden er sei.