

## PSYCHOLOGIE

# Die Wahrheit übers Lügen

Seit Pinocchio weiss jedes Kind: Ehrlich währt am längsten. Auch wenn uns vom Lügen keine lange Nase wächst, lässt sich manche Unwahrheit trotzdem mit blossem Auge erkennen. Wie das funktioniert, weshalb wir Kindern das Lügen nicht verbieten sollten und was die richtige Antwort auf «Schatz, seh ich in diesem Hemd blöd aus?» ist.

Text **Meryem Rezgüi** Fotos **Joël Hunn**

**H**ilfe, Hilfe, der Wolf kommt», ruft ein Schäfer. Als die Dorfbewohner:innen ihm zu Hilfe eilen, bricht er in schallendes Gelächter aus, er hat sich einen Scherz erlaubt. Die Zeit vergeht und der Hirte ist wieder mit seiner Herde unterwegs. Dieses Mal läuft wirklich ein Wolfsrudel auf ihn zu. Er schreit erneut um Hilfe, doch die Menschen zucken nur mit den Schultern. Denn wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht. So zumindest die Moral dieser bekannten Fabel – doch ist da etwas dran?

«Eine einzelne Lüge kann noch verziehen werden, doch lügt jemand wiederholt, hören andere auf, dieser Person zu glauben», erklärt Fanny Lalot (35). Die Sozialpsychologin forscht an der Universität Basel zu Lügen und Vertrauen in Beziehungen. Häufiges Lügen hat der Expertin zufolge zwar negative Folgen für langfristige Beziehungen, doch nicht jede Schwindelei ist deshalb automatisch moralisch verwerflich.

Studien zeigen, dass manche Personen sehr viel lügen, andere aber auch so gut wie gar nicht. Zwischen diesen beiden Extremen liegt der Durchschnittsmensch mit einer Lüge pro Tag. «Man unterscheidet zwischen prosozialen und antisozialen Lügen, beziehungsweise weissen und schwarzen Lügen», so Lalot. Weisse Lügen sind dazu da, Beziehungen aufrechtzuerhalten, andere vor Konsequenzen zu bewahren oder deren Selbstwert zu schützen. Handkehrum dienen sie auch als eine Art «sozialer Kleber», der unser Zusammenleben leichter gestaltet und hilft, den Frieden zu wahren. Etwa wenn der Schatz fragt: «Seh ich in diesem Hemd blöd aus?»

**FANNY LALOT**

**EXPERTIN**



Die Sozialpsychologin forscht zu Lügen und Vertrauen in Beziehungen.

Dann kann eine kleine Notlüge die Gefühle des Gegenübers schonen und das Selbstwertgefühl stärken. Oder wenn die Bedienung fragt, obs gemundet hat und Sie brav nickend mit: «Ja, sehr fein!» antworten, während Ihre Geschmacksnerven versuchen, sich von der Salzlawine zu erholen. Prosoziale Lügen sind also ein Werkzeug, um Konflikte zu vermeiden, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und Teil einer sozialen Gruppe zu bleiben.

## Die dunkle Seite der Lüge

Bei schwarzen oder antisozialen Lügen verfolgt man hingegen ausschliesslich egoistische Ziele. «Oft möchte man daraus persönliche oder materielle Vorteile ziehen, sein Ansehen verbessern und den eigenen Selbstwert steigern», erläutert die Expertin. Beispielsweise wenn jemand sein Auto verkauft und trotz Nachfrage verheimlicht, dass es sich um ein Unfallauto handelt.

Und genau diese schwarzen Lügen können uns ordentlich zusetzen. «Insbesondere das Erzählen einer schwerwiegenden Lüge versetzt unser Gehirn in eine Alarmbereitschaft», erklärt Fanny Lalot. → Seite 20

Die meisten Lügen sind nicht so offensichtlich zu erkennen, wie Pinocchios Nase.

**KARIN SCHILLING**

**EXPERTIN**



Ist leitende Psychologin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

FOTOS: ADOBE STOCK, ALAMY, GETTY IMAGES, IMAGO, STOCKSY, ZVG



Durchschnittlich lügen wir einmal pro Tag.

→ Das liegt daran, dass die meisten sozialen Normen besagen, dass wir uns moralisch und ehrlich verhalten sollten. Solche «Regelverstösse» bedeuten für unseren Körper und Geist deshalb puren Stress. «Lügt man immer und immer wieder, kann man sich ans Unwahrheiten-Erzählen gewöhnen und die Stressreaktion im Gehirn nimmt ab», weiss die Expertin.

**Von Kinderschuhen ins Affenreich**

Und damit beginnen wir bereits als Kinder. Denn auch das Sprichwort «Kindermund tut Wahrheit kund» stimmt nämlich nicht ganz. «Erste sprachliche Täuschungsversuche sind bei Kindern ab einem Alter von drei bis vier Jahren zu beobachten. Und das ist nicht an den sozialen Status oder das Umfeld gebunden», weiss Karin Schilling (58), leitende Psychologin der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. Häufig handelt es sich dabei um das einfache Bestreiten von Handlungen, die tatsächlich stattgefunden haben.

In diesem Alter sind Kinder jedoch noch sehr schlecht im Lügen und können keine zusammenhängende Geschichte aufzählen. Das liegt daran, dass

sie noch nicht verstehen, welche Folgeantworten dabei helfen, das Lügenkonstrukt aufrechtzuerhalten. «Gute Lügner:innen erzählen eine plausible Geschichte, geben Details an, die nicht überprüfbar sind und betten ihre Lüge in wahre Informationen ein», sagt die Sozialpsychologin Fanny Lalot dazu. Diese Fähigkeit verbessert sich mit zunehmendem Alter. Kinder werden während der Pubertät immer besser darin, auch schwierige und komplexe Aussagen zu erfinden.

Doch warum fangen wir überhaupt mit der Lüge an? «Ein simpler Grund könnte sein, einer unangenehmen Konsequenz zu entgehen», erklärt die Psychologin Karin Schilling. Kinder lernen im Laufe ihrer Entwicklung zu verstehen, dass man mit einer Lüge die Umwelt beeinflussen oder eigene Bedürfnisse durchsetzen kann. «Und auch wenn man manchmal fast daran verzweifelt, sollte man Heranwachsenden das Lügen nicht einfach nur verbieten», ergänzt sie. Denn die Auseinandersetzung mit Lügen ist durchaus wichtig für die Entwicklung der eigenen Moral. Es ist hilfreich, Kindern die unterschiedlichen Facetten sozialer Situationen zu erklären. «Dazu gehören Fälle, in denen Ehrlichkeit für ein vertrauensvolles → Seite 22

**Grosse Lügen mit kurzen Beinen**

**Tabak ist gesund**  
Was heute fahrlässig klingt, war bis circa Mitte des 20. Jahrhunderts bittere Realität. Mit Slogans wie: «Gönne deinem Rachen Erholung, rauche eine frische Zigarette» wurde damals für Tabakwaren geworben.



**Die Hand Gottes**  
Erst 19 Jahre nach dem WM-Sieg Argentiniens gab Diego Maradona (1960–2020) zu, dass bei seinem Tor-Erfolg gegen England im Viertfinale weder sein Kopf noch die Hand Gottes im Spiel war – sondern einzig und allein seine eigene.



**Armstrong und die Substanzen**  
2013 räumte der mehrfache Tour-de-France-Sieger Lance Armstrong (53) in einer Talkshow ein, regelmässig Doping betrieben zu haben, um seine Leistung auf dem Rad zu verbessern.



**Clinton-Lewinsky-Skandal**  
«Ich habe keine sexuelle Beziehung zu dieser Frau», behauptete zumindest Bill Clinton (78), als ihm eine Liaison mit der damaligen Praktikantin des Weissen Hauses, Monica Lewinsky (51), nachgesagt wurde – und drei Mal dürfen Sie raten: Hatte er doch.



**Konstantinische Schenkung**  
Kaiser Konstantin der Grosse (ca. 280–337) sprach der katholischen Kirche die Vorherrschaft über die Stadt Rom, alle Provinzen Italiens und weitere Gebiete zu. Dumm nur, dass die Urkunde in Latein verfasst wurde, das nicht aus der Epoche Konstantins stammte und somit nicht echt sein konnte.



In manchen Situationen ist es besser, der Wahrheit den Rücken zu kehren.

→ Miteinander unabdingbar ist, aber eben auch Situationen, in denen es Sinn macht, nicht die ganze Wahrheit taktlos auf den Tisch zu knallen», sagt Schilling. Gleichzeitig sollen Kinder verstehen, dass dies nicht dazu dient, regelmässig die Wahrheit zu verschleiern oder zu manipulieren. «Das rechte Mass an Ehrlichkeit zu finden, ermöglicht es auch, eigene Grenzen zu schützen und nicht jeder beliebigen Person alles offenbaren zu müssen», betont die Psychologin.

Doch nicht nur Menschenkinder flunkern – auch im Tierreich schwindelt es sich gut. Schottische Wissenschaftler:innen etwa konnten in Südafrika einen jungen Pavian dabei beobachten, wie er seine Mutter hinter Licht führte. Er beobachtete akribisch eine ältere Paviandame dabei, wie sie Kartoffeln ausgrub, und stiess dann einen panischen Hilferuf aus. Seine Mutter ging davon aus, dass ihr Sohn von der Seniorin angegriffen wurde, und fiel über sie her – während der Pavianbursche in einer Seelenruhe die Kartoffeln vernaschen konnte. «Oft legen junge oder schwache Tiere ein solches Verhalten an den Tag, um sicherzustellen, dass sie genügend Nahrung erhalten», erklärt die Sozialpsychologin Fanny Lalot. «Dieses tierische Benehmen könnte uns Hinweise darauf geben, dass

Lügen und Täuschungen auch bei uns Menschen evolutionär bedingt sein könnten», erklärt sie weiter.

#### Mehr recht als schlecht?

Beim Erkennen von Unwahrheiten scheint uns die Evolution allerdings nicht gross geholfen zu haben: Jede zweite, die uns aufgetischt wird, entlarven wir nämlich nicht. Aber keine Panik: Darunter fallen natürlich auch kleinere Notlügen und harmlose Unwahrheiten. Gerade in Zeiten wie diesen, wo künstliche Intelligenz und soziale Medien fester Bestandteil unserer Realität sind, lohnt es sich jedoch trotzdem, wachsam zu bleiben und nicht jeder Person zu trauen, die «Hilfe, Hilfe, der Wolf kommt!» ruft. ■

MERYEM REZGUI



PRAKTIKANTIN

Mochte Arielle schon immer lieber als Pinocchio.

## «Das Lügen verlangt volle Konzentration»

Text Meryem Rezgui Fotos Christian Schnur

#### Wie erkennt man, dass jemand lügt?

Lügen lassen sich durch verschiedene Signale entlarven. Massgebend sind jedoch Abweichungen in der sogenannten «Baseline» des Gegenübers.

#### Wie meinen Sie das?

Als Baseline wird das Normalverhalten einer Person bezeichnet. Um eine Unwahrheit zu erkennen, müssen Sie zuerst das Verhalten des Gegenübers im «Wahrheitsmodus» kennen.

#### Auf welche Signale kann man besonders achten?

Zum Beispiel auf die Mimik oder auf die sogenannten Mikroexpressionen. Dabei handelt es sich um kleinste Bewegungen im Gesicht, die für maximal 500 Millisekunden anhalten und deshalb oft unerkannt bleiben. Mikroexpressionen sind vor dem gesprochenen Wort auf dem Gesicht ablesbar.

#### Offenbaren sie also unsere tatsächlichen Gefühle?

Könnte man so sagen. Mikroexpressionen sind eng mit dem limbischen System in unserem Gehirn verbunden, das für spontane Reaktionen verantwortlich ist. Dadurch sind sie selbst für Menschen, die durch intensives Training versuchen, ihre Mimik zu kontrollieren, schwer zu verbergen.

#### Welche Gesichtsausdrücke zeigen Lügner:innen?

Bei manchen lässt sich Freude im Gesicht ablesen, da sie jemanden erfolgreich hinter Licht geführt haben. Bei anderen erkennt man Schuld, was dem Gesichtsausdruck von Trauer sehr ähnelt. Ergänzend wird dem Gegenüber regelmässig ein Kontrollblick zugeworfen, um die Reaktion zu prüfen. Und dann natürlich noch Angst, da man jederzeit erwischt werden kann.

#### Wie sieht es mit der Körpersprache aus?

Da sich Lügner:innen fast ausschliesslich auf das gesprochene Wort konzen-

trieren, vernachlässigen sie ihre Körpersprache. Das Lügen verlangt ihre volle Konzentration, deshalb gestikulieren und bewegen sie sich weniger. Die Körpersprache kann aber auch täuschen, etwa wenn sie bewusst manipulativ eingesetzt wird. Bei Mikroexpressionen ist das nicht möglich. Es lohnt sich immer, sich mehr auf die Körpersprache und Mimik als auf das gesprochene Wort zu verlassen.

#### Gilt das für alle Menschen gleichermaßen?

Mikroexpressionen sind kulturübergreifend und somit bei allen gleich. Die Körpersprache hingegen kann sich je nach Kultur etwas unterscheiden.

#### Kann jede Person lernen, Mikromimik zu lesen?

Ja, es braucht einfach Übung. In meinen öffentlichen Kursen in Zürich Oerlikon biete ich regelmässig Profiler-Kurse an, wo ich Interessent:innen unter anderem FBI- und CIA-Tools mit auf den Weg gebe, die auch für den Alltag super anwendbar sind.

Mehr Infos unter: [www.yourimage.ch](http://www.yourimage.ch)

LÜGENEXPERTIN

#### Denise von Moos

Die 54-Jährige ist selbstständige Profilerin und Kriminologin. Denise von Moos gibt regelmässig Kurse zum Thema «Profiling – Menschen lesen» und ist ausserdem Ausbilderin bei der Polizei im Bereich «Profiling und Lügnererkennung». Seit ihrem siebten Lebensjahr ist sie fasziniert vom Menschen-Lesen und der Kriminalistik. Sie lebt mit ihrem Sohn und ihrem Ehemann in Zürich.



1  
Denise von Moos zeigt die Mikroexpression Schuld.

2  
Manche Lügner:innen zeigen Angst im Gesicht.

3  
So freudig kann es aussehen, wenn die Lüge gelungen ist.