

Von Freitag dem 13. und dem Montag

Eigentlich ist der Freitag ein toller Tag, weil er das Wochenende einläutet. Trotzdem hat er keinen guten Ruf. Für viele ist er ein Unglückstag, besonders dann, wenn er auf den 13. fällt. Für Beziehungen ist allerdings nicht der Freitag der Unglückstag, sondern der Montag. Laut Studien trennen sich die meisten Paare an einem Montag. Das hat gute Gründe. In der Regel ist man am Wochenende zu Hause und hat Zeit, um sich mit der Beziehung auseinanderzusetzen (oder man wird dazu gezwungen, weil man sich nicht mehr ausweichen kann). Dann wird stundenlang diskutiert und oft auch heftig gestritten, bis am Montag der Entschluss gefasst wird: Die Beziehung ist nicht mehr zu retten, wir gehen getrennte Wege. Nun wird eine Trennung nicht leichtfertig getroffen, vor allem dann nicht, wenn es eine langjährige Beziehung ist, und wenn Kinder davon betroffen sind. Aber manchmal ist es einfach besser, loszulassen, anstatt sich ein Leben lang gegenseitig unglücklich zu machen. Ist dann etwas Zeit vergangen, ist der Montag kein Unglückstag mehr. Sicher auch kein Glückstag. Aber einer, an dem ein neues Leben begonnen hat.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Lügner glatt entlarven

Es gibt sie, die **Anzeichen** dafür, dass jemand lügt. Monika Matschnig, Expertin für Körpersprache, verrät sie in einem spannenden Buch.

Von Tushita Jeanmaire

Lügen hätten kurze Beine, heisst es. Stimmt! Vor allem dann, wenn man weiss, wie man sie aufdeckt. Mit etwas Übung können auch Sie sich zum menschlichen Lügendetektor entwickeln.

GlücksPost: Pinocchios Nase wuchs, sobald er gelogen hatte. Gibt es ein solch auffälliges Lügenzeichen wirklich?

Monika Matschnig: Lange galt die These: Beim Lügen wird die Nase stärker durchblutet, daher schwillt sie an und wird grösser. Es hiess, Menschen hätten das Gefühl, die Nase jucke, deshalb würden sie sich häufiger dorthin fassen. Das stimmt nicht. Lügt man, verringert sich die Temperatur der Nase und die Durchblutung ist schwächer. Kurzum: einer von vielen Mythen. Das eindeutige Lügensignal gibt es nicht! Worauf aber sollte man achten? Erstens auf eine plötzliche Veränderung der Körpersprache. Zweitens auf inkongruentes Verhalten – der Körper sagt etwas anderes als die Worte. Drittens auf adapti-

ve Reaktionen. Das sind kratzende, wischende Bewegungen.

Wie klingt die Stimme, wenn gelogen wird?

Frauen rutscht sie in unsicheren Situationen erkennbar nach oben, während Männer ihre sonore Stimme beibehalten. Achten sollte man auch auf «Bogen- und Girlandensätze». Sagen Menschen die Wahrheit, tendieren sie dazu, am Ende des Satzes mit der Stimme nach unten zu gehen. Sie machen einen Punkt. Das ist der Bogensatz. Sind Menschen verunsichert oder in einer Stresssituation, geht die Stimme am Ende des Satzes häufiger nach oben, wie bei einer Girlande. Es klingt, als ob sie eine Frage stellen würden.

Was verändert sich in der Mimik, wenn jemand lügt?

Unsere Gesichtsausdrücke können wir nicht permanent kontrollieren, es kommt zu nonverbalen Entgleisungen, die

verräterisch sind. Den Fokus sollten wir auf bewusst eingesetzte Gesichtsausdrücke wie ein aufgesetztes Lachen, gespielte Trauer oder Wut richten. Wir können



Monika Matschnig, Buchautorin: «Kratzende und wischende Bewegungen verraten die Lügner.»

Emotionen nach Belieben spielen. Aber auch hier gibt es Entgleisungen: Ein Lachen, das zu schnell abfällt, zu rasch wechselnde, übertriebene oder zu lange gehaltene Gesichtsausdrücke. Alles Signale, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Welche Körpersignale verraten Schwindlerinnen?

Besonders verräterisch sind die Hände und Füsse. Sie sind am schwersten unter Kontrolle zu halten. Bei unwahren Äusserungen kommt es hier immer zu körpersprachlichen Entgleisungen. Ein Verknoten der Finger, kratzende und wischende Berührungen, ein Aufstellen oder Wegdrehen der Fusspitze.

Wenn die Kinderfigur Pinocchio nicht die Wahrheit spricht, so wird seine Nase länger.



BUCHTIPP

Monika Matschnig: «Die Körpersprache der Lügner», Gräfe & Unzer Verlag, Fr. 28.90.

