

# Wahrheit

# oder

# Lüge?

## Erkennen Sie den Unterschied!



Psychologen sagen, es beruhigt uns, wenn wir uns selbst im Gesicht oder an den Haaren berühren. Und das haben wir beim Flunkern nötig



Ob harmloser Schwindler oder fieser Trickser: Deutschlands Körpersprache-Expertin Nummer eins, Monika Matschnig (46), weiß, wie man sie alle entlarvt

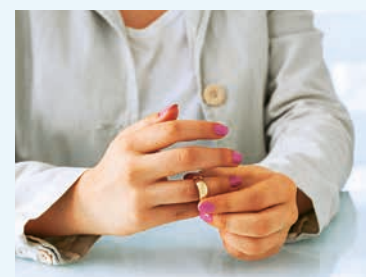
Die ehemalige Profisportlerin und Psychologin Monika Matschnig ist international als Coach und Referentin tätig

chen Miteinander zusammenhält“, schreibt Monika Matschnig in ihrem Buch (s. r.). Sie verhindern Verletzungen, sie bauen auf, sie machen Mut – und, ja, manchmal helfen sie uns auch, ein bisschen besser dazustehen.

Und damit ist die Grenze zu den „schwarzen Lügen“ fast erreicht. Mit ihnen versucht man, sein Gegenüber wissentlich zu täuschen. Man möchte sich einen Vorteil auf Kosten anderer verschaffen. Manche sind darin richtig gut. Sie lügen, ohne rot zu werden, und eine lange Nase wie Pinocchio wächst ihnen leider auch nicht. Ihre Geschichten wirken superglaubwürdig. Klar, an Worten kann man feilen. Aber auf die muss man nicht reinfallen. Denn es gibt einen, der Lügner gern verrät: der Körper! Wer seine Signale lesen kann, geht Lügner nicht mehr so leicht auf den Leim.

### Wer hat es in der Hand?

Der, der die Wahrheit kennt, aber sie verschweigt? Oder Sie, die ZuhörerIn? Auf den ersten Blick ist das nicht ganz klar, weil man tatsächlich genau hinschauen muss, um die feinen Gesten und Bewegungen, die Schwindler entlarven, zu erkennen. Ganz wichtig dabei: Behalten Sie immer das große Ganze im Blick.



Wer unter Druck kommt, knetet oft einzelne Finger oder spielt an seinem Ring

**B**is zu 200-mal am Tag tun wir es. Alle! Wir flunkern und schwindeln, dass sich die Balken biegen. Unmöglich, oder? Nein! Unmöglich wäre ein Leben ohne das, was Experten „weiße Lügen“ nennen. Die nutzen wir ganz unbewusst, fast schon automatisch. Die „Notlügen“, die kleinen, nicht ganz ehrlichen Komplimente und diplomatischen Aussagen sind „der Kitt, der uns im gesellschaftli-

### LISAGRAM

#### Gute Väter

In der Kurzarbeit haben mehr Männer als je zuvor den Hauptteil der Kinderbetreuung übernommen, so eine Untersuchung der Hans-Böckler-Stiftung. Knapp 30 Prozent der Väter waren Haupt-Kümmerer, im Vergleich zu nur sieben Prozent zu Vor-Kurzarbeitszeiten.



#### Bester Suchtstoff

Endlich gibt es einen neuen, spannungsgeladenen Schmöker der Bestseller-Autorin Katherine Webb. In „Besuch aus ferner Zeit“ (Diana, 20 Euro) begleiten wir Liv Molyneaux auf der Suche nach der Wahrheit über ihren verschwundenen Vater.

„Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden. Sonst bekommen wir eine, die wir nicht wollen.“

Der Künstler Joseph Beuys wäre am 12. Mai 100 Jahre alt geworden



Tatsächlich braucht es so viel Hirnleistung, sich ein Lügenmärchen auszudenken, dass der gesamte Kopfraum stärker durchblutet wird – nicht wie bei Pinocchio nur die Nase

Wenn jemand seine Hände knetet, kann das bedeuten, dass sie gerade verdammt kalt sind. Ist es aber eigentlich schön warm und er wringt einen unsichtbaren Lappen aus oder reibt sich die Hände, dann heißt es aufgepasst! Das ist meist ein Zeichen von Angst – bei einer Lüge ertappt zu werden. Wer an seinem Ring dreht oder einzelne Finger mit der anderen Hand umfasst, steht unter Druck. Vielleicht, weil er nicht die Wahrheit sagt.

Dann muss man sich nämlich selbst beruhigen. Das geschieht auch oft durch Berührungen im Gesicht, an den Ohrfläppchen, dem Hinterkopf oder am Hals. Bei Menschen, die schwindeln, ist oft der „Krawatten-Griff“ zu beobachten. Klar, es wird ihnen eng am Hals.

## Da muss man schlucken

Jeder Gedanke und jedes Gefühl, also auch jede Lüge, löst in unserem Körper eine Reihe von Reaktionen aus, die wir nicht unterdrücken können. Fühlt sich jemand (mit einer Frage etwa) in die Ecke gedrängt, läuft automatisch das Kampf-oder-Flucht-Programm an. Dabei wird unter anderem weniger Speichel produziert, weil man den zum Kämpfen oder Fliehen nicht braucht. Die Folge: Man bekommt einen trockenen Mund und kann schlechter schlucken. Von außen sieht das aus, als müsse der Lügenbaron einen trockenen Knödel runterwürgen. Sieht man bei Männern mit ausgeprägtem Adamsapfel besonders gut.

Um den trockenen Mund wieder zu befeuchten, versuchen viele ganz unbewusst, die Speicheldrüsen zu aktivieren, indem sie den Kiefer bewegen, bevor sie antworten. Manche räuspern sich auch, weil die Antwort noch in Arbeit ist oder nicht locker über die Lippen kommt.

## Haltung, bitte!

Da unsere Körperhaltung sehr viel mit unserer Persönlichkeit zu tun hat, gibt es nicht die eine, die auf eine Lüge hinweist. Aber man kann trotzdem so einiges daran ablesen, wie jemand steht oder sitzt. Bei einer Schwindelei, die der Person selbst etwas unangenehm ist, wird sie sich eher etwas klein machen und vielleicht noch die Hände vor den Bauch legen. Wer sein gegenüber dreist betrügen möchte, versucht unauffällig zu sein und ruhig rüberzukommen. Dadurch wird die ganze Haltung oft etwas steif.

Hat man ein Gespräch im Sitzen und der andere rutscht bei einer Frage plötzlich auf die Stuhlkante, kann man stark davon ausgehen, dass sie ihm unangenehm ist. Dreht er sich etwas ab, würde er der Antwort gern ausweichen.

## Schau mir in die Augen!

Unsere Pupillen passen sich bekanntlich den Lichtverhältnissen an. Ist es sehr hell, werden sie kleiner, ist es dämmerig, werden sie größer. Das kann man aber auch beobachten, wenn ein Mensch eine starke emotionale Reaktion hat. Bei Angst, Erregung oder Überraschung sieht man oft den schreckgeweiteten Blick. Stellt sich der nach einer kritischen Frage ein, sollte man nachbohren!

Und dann schauen, ob das Gegenüber auffällig blinzelt oder plötzlich starr schaut. Denn tatsächlich erhöht sich beim Lügen der Lidschlag nicht automatisch, wie oft behauptet wird – er verändert sich.

All das zeigt: Wer einen Schwindler überführen möchte, muss gut beobachten können. Und vorher sollte man sich überlegen, ob man die Wahrheit überhaupt wissen will...



Eine spannende Mischung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, Fallstudien und Tricks aus professionellen Verhörmethoden bietet Monika Matschnig in ihrem Buch „Die Körpersprache der Lügner“ (GU, 17,99 Euro)

## Täuscher enttarnen

### So werden Sie zum Lügen-Detektor

Manchmal hat man einen Verdacht. Das Bauchgefühl sendet alarmierende Signale: Da stimmt etwas nicht. Diese „Verhör-Tricks“ helfen dabei, herauszufinden, ob man hinters Licht geführt wird:

#### \* Das „Normale“ erkennen

Erst einmal über harmlose Themen plaudern bzw. chatten und dabei schauen, wie sich der Mensch üblicherweise verhält. Gestikuliert er viel oder wenig? Verschränkt er oft die Arme...? Bei Social Media: Nutzt er viele Worte oder schreibt er eher knapp? Mag er Smileys? Wenn ich mir das eingepreßt habe, stelle ich die kritische Frage. Die Frage, bei der ich fürchte, mein Gegenüber ist nicht ehrlich oder hat was zu verbergen. Wenn sich dann das Verhalten deutlich ändert, ist es sehr wahrscheinlich, dass ich angelogen werde.



Wer leidenschaftlich schwört, die Wahrheit zu sagen, lügt häufig

\* **Den Inhalt analysieren** Lügenmärchen haben einen typischen Aufbau: Sie beginnen mit einer langen Einleitung voller Nebensächlichkeiten. Der Hauptteil, also das eigentliche Ereignis, ist dagegen kurz, sachlich und wenig anschaulich. Das Ende kommt abrupt.

\* **Die Wortwahl beachten** Wer einen Verdacht vehement verneint und dabei seine Glaubwürdigkeit stark betont („Ich schwöre“) – lügt meist.

**82 %** für digitale Reise-Hilfe

Eine Umfrage des Reisetechologie-Unternehmens Amadeus ergab, dass die überwältigende Mehrheit der deutschen Reisenden mit der Nutzung eines digitalen Gesundheitspasses einverstanden wäre.



Instagram/ottoause

## Neuer Meister

Mal schmuggeln sich der Ottifant und sein Erschaffer in Film- und TV-Szenen, mal ersetzen sie die Figuren der alten Meister, aber immer ist es wunderschön und witzig, was der Komiker Otto Waalkes (72) auf die Leinwand zaubert. Mehr auf [ottokunst.de](http://ottokunst.de)

## „Terra X“-Podcast

Neuerdings gibt es alle 14 Tage einen Ableger der berühmten ZDF-Sendung zum Hören! Wissenschaftler, Forscher und Experten versuchen, Antworten auf Fragen zu finden, die uns alle auf die eine oder andere Art berühren.